

DA

DEINE APOTHEKE



Ab in den
Frühling
mit Ihrer
Apotheke



Weniger Kilos, mehr Energie

Machen Sie sich mit einer
Diät fit für den Frühling

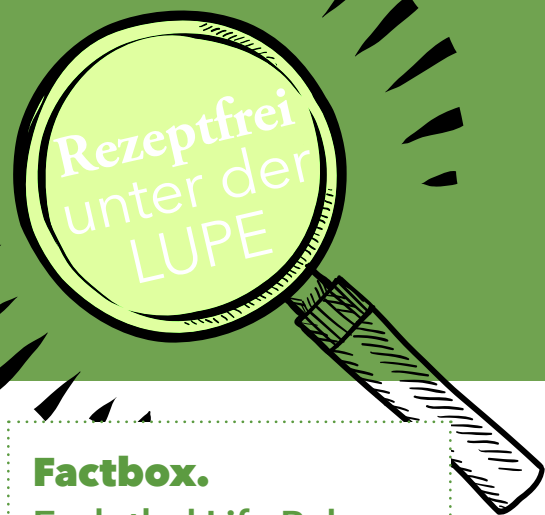
Babys erster Durchbruch

Wie Sie Ihrem Kind das
Zahnen erleichtern können

Arthrose, Arthritis oder Gicht?

Die besten Tipps, wenn die
Gelenke schmerzen

Klimaschutz für die Gefäße von Dr. med. Ehrenberger Bio & Naturprodukte Endothel Life



Ein gesundes Endothel ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Gesundheit.

Unter „Endothel“ versteht man die Innenauskleidung der Gefäße. Es handelt sich um eine einlagige Zellschicht, die durchgängig für Sauerstoff und Nährstoffe aus dem arteriellen Blut ist. Diese Stoffe tragen dazu bei, dass die Körperzellen gesund bleiben. Das Endothel hat auch einen positiven Einfluss auf die Fließeigenschaften des Blutes und die Entspannung der Gefäßwände. Ein intaktes Endothel ist ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Gesundheit. Endothel Life von Dr. med. Ehrenberger kann das Risiko reduzieren, Gefäßerkrankungen zu entwickeln.

Mehr als 25 Jahre Innovation

Die Dr. Ehrenberger Synthese GmbH entwickelt und produziert seit mehr als 25 Jahren hochwertige natürliche Nahrungsergänzungsmittel „Handmade in Austria“. Hergestellt werden die Produkte im südlichen Burgenland unter der Leitung des Allgemeinmediziners Dr. med. Michael Ehrenberger.



PZN: 4360540

Aus zwei Marken wird eine!

Vertrieben wurde das Sortiment bisher unter den Markennamen „Dr. Ehrenberger“ und „merimed“ – mit identischen Produktbezeichnungen und

Inhaltsstoffen. Mit Jänner 2020 wurde die Produktlinie „merimed“ eingestellt. Künftig werden alle Produkte des Unternehmens unter der Marke „Dr. med. Ehrenberger“ angeboten.

Große Bandbreite

Die Konzentration auf eine starke Marke kommt auch dem ständig wachsenden Sortiment zugute. Dieses wird – angeregt durch die Dr. med. Ehrenberger-Kunden und ein großes Therapeutennetzwerk – konsequent weiterentwickelt. Mittlerweile deckt die Produktpalette eine große Bandbreite an Wirkungen für den therapeutischen Einsatz ab. Und bis heute ist die therapeutische Wirksamkeit maßgebend für die Entwicklung eines jeden Dr. med. Ehrenberger Bio- & Naturprodukts.

„Wir sind Natur“

Der Dr. med. Ehrenberger-Leitsatz „Wir sind Natur“ gilt für den gesamten Entwicklungs- und Herstellungsprozess: Verwendet werden ausschließlich die besten Rohstoffe und – soweit möglich – in Bio-Qualität. Die Kapseln werden schonend von Hand produziert, ganz ohne Rieselhilfen. Konservierungsstoffe gibt es nicht. Verpackt werden die Dr. med. Ehrenberger-Produkte in Dosen aus 100% pflanzlichen Rohstoffen (Green PE). Die zu 100% recycelbaren Bioplastikdosen werden in Österreich hergestellt. Tierversuche sind für Dr. med. Ehrenberger tabu.

Factbox.

Endothel Life Pulver

Inhaltstoffe: L-Arginin, Himbeerfruchtpulver, Acerola-Extrakt, Rote-Beete-Saftpulver, L-Citrulin malat, Zitronen-Extrakt, Magnesiumcitrat, 5-MTHF-Glucosamin

Darreichungsform: Pulver

Indikation: für elastische Gefäße und ein gesundes Endothel

Dosierung: Tagesdosis: 2 Teelöffel liefern 13 g rein natürliche Wirkstoffe

Packungsgröße/Abgabe/Status: Bioplastikdose mit 390 g

Facts

- NO (Stickstoffmonoxid) ist die Grundlage für elastische Gefäße und ein gesundes Endothel.
- NL-Arginin, L-Citrulin, Vitamin C, Vitamin B9 (Folsäure) und Magnesium in einem Komplex vereint.
- Senkt den Blutdruck durch leichtflüssigeres Blut und elastische Gefäße.
- Schützt die Gefäße durch Senkung der LDL-Cholesterin-Oxidation.
- Senkt den Homocysteinspiegel durch Vitamin B9 und reduziert damit Entzündungen.



PZN: 5206976



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kennen Sie das auch? Ein Faschingskrapfen hier, Schokopralinen vom Valentinstag da und als krönenden Abschluss ein deftiger Heringsschmaus. Und schon dürfen wir uns über ein paar zusätzliche Kilos „freuen“.

Jetzt wo der Frühling endlich naht, ist genau der richtige Zeitpunkt, um neue Energie zu sammeln und sich von Altlasten zu befreien – zum Beispiel mit Heilfasten und Bewegung! Was es dabei zu beachten gilt, erklärt Ihnen unser Autor Michael van den Heuvel ab Seite 10.

Der Frühling gilt als die schönste Jahreszeit, hat jedoch nicht nur positive Seiten. Kaum blüht die Natur wieder so richtig auf, leiden viele unter geröteten, juckenden und tränenden Augen. Wie Sie die Beschwerden lindern können, lesen Sie auf Seite 24.

Erinnern Sie sich noch? Im Sommer 2018 ließ die EU über die Zeitumstellung abstimmen. 84 Prozent sprachen sich gegen das jetzige System mit Sommer- und Winterzeit aus. Wie genau es aber weitergeht ist nach wie vor nicht restlos geklärt. Deshalb stellen wir am 29. März wieder einmal unsere Uhren eine Stunde vor. Was das für unseren Schlaf bedeutet und wie Sie Ihre Schlafqualität positiv beeinflussen können, lesen Sie auf Seite 32.

An dieser Stelle möchte ich Sie noch auf unsere brandneue Arzneiformen-Serie aufmerksam machen. Hier stellen wir Ihnen jeden Monat verschiedene Darreichungsformen vor (s. S. 30) und klären, was deren Vorteile sind. Denn sind wir mal ehrlich: Wer hat sich noch nicht bei der Anwendung eines Zäpfchens gefragt: „Warum?“ und: „Muss ich wirklich?“

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten **DA**-Teams viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe – und kommen Sie gesund durch den Frühling!

Ihre Camilla Burstein
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 55

© Archiv Hotel Miramar

Wir verlosen 4 Nächte im Hotel Miramar in Kroatien oder ...



© Biohotel „der daberer“

Seite 58

... 3 Übernachtungen im 4-Sterne Superior Biohotel „der daberer“ in Kärnten.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Frauen in der Stressfalle

Jo-Jo-Effekt

Kranke Knochen

Coronavirus

Psyche & Allergiefähigkeit

8 DA-Online

10 So sammeln Sie mit Heilfasten und Bewegung neue Energie ...

Gesundheit

10 Fasten statt rasten

Raus aus dem Wintertief

14 Schüßler Salze

Fit in den Frühling

16 Arthrose, Arthritis oder Gicht?

Gelenke im Fokus

21 Beginn der Zeckensaison

24 Tipps von der Apothekerin

Keine Chance für rote Augen

27 Laborwerte

Erythrozyten

30 Arzneiformen

Zäpfchen

32 Ab in die Sommerzeit

Zeitumstellung & Schlafstörungen

36 Panorama

Arzneimittel richtig entsorgen

38 Mutter & Kind

Wenn die ersten Zähne kommen ...

41 Tierapotheke

Wenn's mal wo zwickt



10

So sammeln Sie mit Heilfasten und Bewegung neue Energie ...



32

Es ist wieder soweit:
(innere) Uhr umstellen!



38

Kleine Helfer für den
Zahndurchbruch

Naturheilkunde

- 42 Heilpflanzen: Schlüsselblume
Schleimlösender Frühlingsbote
- 44 Pflanzenpower für den Darm
Kampf gegen den Krampf
- 48 Fingerarthrosen
Der Dungal-Tipp
- 50 Kinderimpfprogramm besser nützen



52 Bleiben Sie an Ihren sportlichen Vorsätzen dran?

Lifestyle

- 52 Mehr Sport 2020?
So klappt es mit Ihren Fitnesszielen
- 56 Kochrezepte
Gelebte Thai-Küche
- 59 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

- 54 Gewinnspiele & Rabatte
- 55 Gewinnspiel Hotel Miramar ****S
- 58 Gewinnspiel „der daberer“



42
Schlüsselblume
bei verschleimten
Atemwegen

Impressum

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at **Geschäftsführer:** Mag. Heinz Wlzek. **Chefredakteur:** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26.

Redaktion: Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60.

Layout-Design und Grafik: Kathrin Dörfelmayer, Manuela Pöschko. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel. 01/402 35 88 – 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. www.apoverlag.at

Fotos (sofern nicht anders angegeben): shutterstock.

Druck: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn **Erscheinungsweise:** 12 x im Jahr. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. Ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. **Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at → Impressum**



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



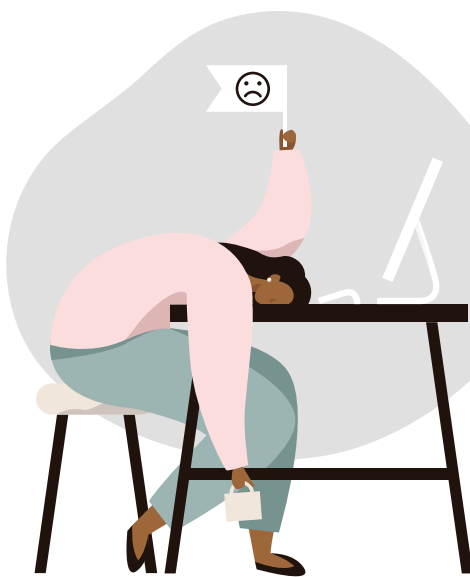
Hamsterrad Frauen in der Stressfalle

Mehrfachbelastungen und Zeitdruck rund um Beruf, Familie und Co. setzen besonders Frauen unter Druck. Dazu haben Forscher nachgewiesen, dass Frauen empfindlicher auf das Stresshormon

Kortisol reagieren und daher dazu neigen, Stress früher wahrzunehmen als Männer. Dauerhafte Überbelastung kann mit der Zeit „geistig müde“ machen. Eine österreichische Umfrage ergab unter anderem, dass jede dritte Frau unter Schlafstörungen leidet, über ein Viertel musste Hobbys und Freizeitaktivitäten aufgrund der Mehrfachbelastung langfristig

aufgeben und rund 30 Prozent fühlen sich manchmal an ihrer körperlichen Belastungsgrenze.

Neben Bewegung, sozialer Interaktionen und geistigem Training halten bestimmte Nährstoffe unser Gehirn frisch und gesund und helfen, mentale Müdigkeit einzubremsen.



Jo-Jo-Effekt macht's schlimmer ...

Der Jo-Jo-Effekt – das Grauen jeder Diät. Kaum hat man die letzte Diät mit Mühe und Not überstanden und ein paar Kilos verloren, schwankt das Gewicht nach wenigen Wochen oder sogar Tagen wieder. Als wäre das nicht schon ärgerlich genug, kommt auch ein ernsthaft gesundheitsgefährdender Aspekt hinzu.

Denn der Jo-Jo-Effekt erhöht das Risiko von Vorerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Herzkreislaufprobleme zu verschlimmern.

Was ist der Jo-Jo-Effekt?

Gemeint ist die ungewollte Gewichtszunahme infolge einer erfolgreichen Diät. Das Gewicht bewegt sich, ähnlich wie bei einem Jo-Jo, auf und ab und verursacht teilweise sogar ein höheres Endgewicht als vor der Diät. Viele Frauen glauben, dass sie mit kalorienarmen Diäten mehr Gewicht verlieren können. Tatsächlich verlangsamt das aber den Stoffwechsel nur, indem es den Körper belastet.

Diabetes-Eck

Kranke Knochen Osteoporose



Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, bei der Masse, Qualität und Festigkeit der Knochen vermindert und ihre Brüchigkeit erhöht ist. Sie kann sowohl bei Männern als auch bei Frauen jeden Alters auftreten, vorwiegend betroffen sind aber Frauen.

Es gibt viele Faktoren, die auf eine möglicherweise zugrunde liegende Osteoporose hinweisen können, wie zum Beispiel:

- Knochenbrüche nach einem Sturz mit geringem Trauma bei Menschen über 50
- Abnahme der Körpergröße um mehr als 4 cm
- langfristige Einnahme von knochen-schädigenden Medikamenten
- körperliche Gebrechlichkeit und Untergewicht
- Vorbelastung der Eltern durch Osteoporose oder eine Hüftfraktur

„Der Erhalt starker Knochen und Muskeln ist der Schlüssel zu einer mobilen Zukunft im Alter. Heute gibt es eine breite Palette wirksamer Osteoporosetherapien, die das Risiko von Hüftfrakturen und Wirbelsäulenfrakturen um bis zu 70 Prozent reduzieren“, so Prof. Cooper von der International Osteoporosis Foundation.



Was bisher bekannt ist Coronavirus

China reagiert mit der Abriegelung von Millionenstädten, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern.

Was bislang über den neuartigen Erreger bekannt ist: Angenommen wird, dass das Coronavirus durch Tröpfcheninfektion – etwa beim Husten – übertragen wird. Eine Ansteckung über kontaminierte Gegenstände ist unwahrscheinlich. Vermutet wird derzeit, dass das Virus sich vor allem in den unteren Lungenbereichen ansiedelt und weniger ausgeprägt in den oberen Atemwegen. Das Virus ist nach Einschätzung von Experten weiterhin ein kaum

ansteckender Erreger. Die meisten Fälle betreffen nach wie vor die Stadt Wuhan, das Virus habe sich nicht sehr stark ausgebreitet. Vielfach geht es höchstens auf einen weiteren Menschen über, dann läuft sich die Infektion tot. Wie hoch die Sterberate bei dem neuen Erreger sei, lasse sich noch nicht sicher sagen. Sie könnte ähnlich wie bei der letzten Influenzawelle liegen.

Das Virus sei bislang stabil und es seien keine Mutationen beobachtet worden.

Übrigens: Am 11.02.2020 verlautbarte die WHO einen offiziellen Namen für die Erkrankung: COVID-19.

Wie hoch die Sterberate bei dem neuen Erreger sei, lasse sich noch nicht sicher sagen. Sie könnte ähnlich wie bei der letzten Influenzawelle liegen.

Psyche Allergie- anfälligkeit

Gehäufte Allergien in der Kindheit erhöhen im späteren Leben das Risiko für psychische und chronisch entzündliche Erkrankungen. Zu diesem Schluss kamen Zürcher und Lausanner Forschende in einer neuen Studie.

Bereits in der Kindheit zeichnen sich Unterschiede des Immunsystems ab, die bis ins höhere Alter ausgeprägt bleiben. So stellten die Forscher fest, dass die Ausprägung von Kinderkrankheiten und Allergien sowie Traumata im Kindesalter mit der späteren Krankheitsanfälligkeit zusammenhängen. Für ihre Untersuchung werteten die Forschenden von der Uni Zürich die epidemiologischen Daten von knapp 5.000 Personen aus.

Die Hauptgruppe, knapp 60 Prozent der untersuchten Personen, verfügte über ein unauffälliges, neutrales Immunsystem. Personen, die in ihrer Kindheit große psychosoziale Belastung erlebt hatten, waren anfälliger gegenüber Allergien.





**DA-
Gewinn-
spiel**

Mitmachen & mit Glück eines von 3 Büchern gewinnen

Allergische Symptome sanft lindern

Kann man eine Allergie mit natürlichen Mitteln behandeln? Aruna M. Siewert zeigt in diesem Ratgeber verschiedene naturheilkundliche Ansätze zur Allergielinderung auf. Sie beschreibt zum Beispiel Heilpflanzen, homöopathische Mittel, Schüssler Salze und pflanzliche Fertigarzneimittel, die Allergiegeplagten als Unterstützung dienen können.

Alle Infos zum Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

Natürliche Anti-Allergika

von Aruna M. Siewert

2020, Gräfe und Unzer Verlag GmbH

ISBN: 978-3-8338-7118-4, 15,50 €

Meist gelesen:

- **Arthrose**
die verschiedenen Formen
- **Heilpflanze Eichenrinde**
beruhigt Hautentzündungen
- **Kosmetik-Tipps**
gepflegte Augenbrauen stylen

Schon angemeldet? DA-Newsletter



Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. Wir informieren Sie darin jeden Monat über die Top-Stories der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ und über Neuigkeiten aus der Redaktion. Außerdem stellen wir die spannendsten Beiträge unseres Online-Portals vor. Rufen Sie einfach www.deineapotheke.at auf und scrollen Sie bis nach unten. Dort finden Sie den Anmelde-Button.

Schauen Sie auch auf unserer Facebook-Seite vorbei:
www.facebook.com/DeineApotheke.at

© Facebook 2019



... hier das Ergebnis



Was nervt
Sie mehr:
Husten oder
Schnupfen?

www.facebook.com/DeineApotheke.at
Umfrage des Monats ...



- **Fasten statt rasten**

Fit in den Frühling

- **Arthrose oder Arthritis?**

Gelenke im Fokus

- **Ab in die Tonne?**

Arzneimittel richtig entsorgen

*Cover-
story*

Bewegen und fasten statt rasten

Fit in den Frühling



Wer kennt das nicht? Wir haben uns müde durch den Winter geschleppt. Und über die Weihnachtstage, gefolgt vom Fasching, kamen ein paar Kilos mehr auf die Rippen. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, um neue Energie zu sammeln – mit Heilfasten und mit Bewegung.

von Dipl.-Chem.
Michael van den Heuvel



Der gezielte Verzicht auf Nahrung ist keine Entwicklung unserer Tage. Belege für Fastenkuren gibt es etliche. Ab dem Mittelalter setzte sich die Praxis auch in Europa außerhalb von Klöstern durch. Ähnliche Überlieferungen kommen aus Tibet.

Unabhängig vom Kulturkreis versteht man unter Heilfasten den gezielten Verzicht auf feste Nahrung für fünf bis 35 Tage. Im Zeitraum nehmen Fastende nur Wasser, Tee, Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe zu sich. Man kommt mit 200 bis 400 Kilokalorien aus – einem Bruchteil der sonst üblichen 1.500 bis 2.500 Kilokalorien. Leichte Bewegung, etwa Spaziergänge in der Natur, Fahrradfahren oder Schwimmen, unterstützen das Abnehmen und geben neue Energie.

Heilfasten: Eine kurze Anleitung

Sind Sie neugierig geworden? Im Internet oder in Fachbüchern finden Sie etliche Programme zum Heilfasten. Unabhängig von der Methode beginnen Sie den ersten Fastentag mit einer Darmreinigung. Bittersalz oder Glaubersalz aus der Apotheke wirken abführend. →

*Sie wollen gesund abnehmen? –
Ihr Apotheker kann Sie unterstützen.*

Noch mehr
zu den Themen
Lifestyle, Fitness und
Ernährung
finden Sie unter:
www.DeineApotheke.at

Nach diesem Start schließen sich mehr oder minder lange Zeiträume an, in denen Sie nur trinken, aber auf feste Nahrung verzichten. Am Ende nimmt man wenig leichte Kost – etwa Obst oder Gemüse – zu sich und kehrt langsam zu den normalen Gewohnheiten zurück. Einige Programme im Überblick:

Buchinger-Fasten

Das Programm geht auf den deutschen Arzt Otto Buchinger (1878 bis 1966) zurück. Sein Ziel war, die Stoffwechsellage von Patienten zu verbessern und deren Stimmung aufzuhellen. Heute gibt es neben stationären Angeboten auch die Möglichkeit, zu Hause sieben Tage nach Buchinger zu fasten.

Am ersten Tag nimmt man nur noch leichte Kost zu sich und reinigt den Darm. Danach gibt es nur noch Säfte und Tees. Um den Abbau von Eiweißen im Körper zu verringern, raten manche Experten zu Buttermilch oder Molke. Ausdauersport und Gymnastik gehören mit zum Buchinger-Fasten, ergänzt durch Kneipp'sche Güsse und durch Leberwickel. Am Ende der Woche folgen Aufbau-tage mit langsamer Steigerung der Nahrungsaufnahme.

Da unser Körper auch Eiweiße abbaut, wie sie Teil der Muskeln sind, sollte man zu Hause nur kurz nach Buchinger fasten. Auch kann es zu höheren Harnsäurewerten kommen – ein Problem für Patienten mit Gicht oder Neigung zu Harnsteinen.

Mayr-Kuren

Etwas anders sieht die Kur nach Franz Xaver Mayr (1875 bis 1965), einem Kurarzt aus der Steiermark und aus Wien, aus. Ziel ist nicht nur, abzunehmen, sondern auch, den Darm zu sanieren und Zivilisationserkrankungen vorzubeugen. Die Mayr-Kur arbeitet mit drei Phasen, inklusive regelmäßiger Darmreinigungen:

TEEFASTEN-PHASE

Man nimmt sieben bis 14 Tage lang nur Kräutertees und Gemüsebrühe zu sich.

SEMME-MILCH-KUR

Im Anschluss daran erhalten Fastende zwei bis vier Wochen lang alte Semmeln und löffelweise Milch.

ABLEITUNGSDIÄT

Zum Abschluss gibt es Schonkost mit Milch, Semmeln, reifem Obst und gedünstetem Gemüse. Salz und Fett sollte möglichst vermieden werden.

Alles in allem verliert man viel Gewicht durch Mayr-Kuren. Bei gesunden Menschen gibt es hier keine Bedenken.

Saftfasten

In den letzten Jahren hat das Saftfasten als Methode des Heilfastens an Beliebtheit gewonnen. Das liegt auch an der überschaubaren Zeit. Manche Programme gehen nur ein Wochenende lang. In der Zeit gibt es Tee, Wasser – und frische Obst- oder Gemüsesäfte. Durch Sport, Spaziergänge oder Saunabesuche wird das Wohlbefinden zusätzlich gefördert. Man verliert nur wenig Gewicht, verbessert aber sein Wohlbefinden und kommt leichter aus dem Wintertief. Bei gesunden Menschen ist kurzfristiges Saftfasten recht risikolos.



Fit in den Frühling - Tipps aus der Apotheke

- Heilfasten kann Sie aus dem Wintertief reißen – wählen Sie ein geeignetes Programm aus.
- Trinken Sie viel – etwa zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag!
- Bewegen Sie sich regelmäßig – idealerweise draußen in der Natur.
- Versuchen Sie, Stress zu vermeiden.
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin.

Schrothkuren

Nachdem der Fuhrmann Johann Schroth (1798 bis 1856) aus dem früheren Österreichisch-Schlesien von einem Pferd verletzt worden war, kurierten ihn Mönche mit feuchten Wickeln. Er selbst machte Beobachtungen an Tieren zum Fressverhalten bei Krankheit. Beide Aspekte flossen in seine Schroth-Kuren ein. Drei Wochen lang wechseln sich verschiedene Trinktage ab:

TROCKENTAGE

ein Glas Wasser, ein Glas Obstsaft – und in Schroths ursprünglichem Konzept ein Wacholderschnaps

KLEINE TRINKTAGE

0,5 Liter Tee oder Wasser

GROSSE TRINKTAGE

1,0 Liter Tee, Wasser, Obst- oder Gemüsesaft

Schroth selbst hatte hier einen Liter
Kurwein empfohlen.



Die Alkoholmengen sind heute tabu. Dennoch gilt die Kur als riskant – aufgrund möglicher Flüssigkeitsdefizite als riskant. Sie soll verschiedene Hauterkrankungen, aber auch Migräne oder die Zuckerkrankheit lindern.

Der Stoffwechsel stellt sich um

Doch warum empfinden wir Heilfasten und Bewegung als angenehm? Dazu ein Blick in unseren Körper: Nehmen wir keine feste Nahrung auf, ändert sich unser Stoffwechsel je nach Länge des Programms ganz unterschiedlich. Zuerst mobilisiert er Reserven aus Kohlenhydraten. In unserer Leber befindet sich Glykogen. Diese „Leberstärke“ wird im ersten Schritt abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt. Doch nach rund einem Tag sind diese Vorräte aufgebraucht. Dann werden Eiweiße und Fette zur Energiegewinnung herangezogen. Je nach Fastenprogramm kann sich die Fettverbrennung auf bis zu 95 Prozent, gemessen am normalen Stoffwechsel, erhöhen. Dies soll auch zur Entschlackung führen und den Blutkreislauf in kleinsten Gefäßen verbessern. Es wird vermehrt Serotonin im Gehirn freigesetzt, was die Stimmung deutlich hebt.

Im Zweifelsfall Arzt oder Apotheker fragen

Bleibt als Fazit, dass wir durch Bewegung und Heilfasten fitter fühlen. Doch Vorsicht – nicht alle Menschen profitieren davon. Wer beispielsweise an der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus, an Funktionsstörungen der Schilddrüse, an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder an Störungen der Nierenfunktion leidet, sollte besser erst mit dem Arzt sprechen. Bei zahlreichen Vorerkrankungen raten Mediziner von einer Fastenkur ab. Auch für Schwangere, Stillende oder Kinder eignen sich solche Programme nicht.



Fit in den Frühling mit Schüßler Salzen

Mit Schüßler Salzen werden die eigenen Kräfte wieder optimal genützt, denn: Schüßler Salze stärken die Gesundheit, Schüßler Salze verbessern die Leistung und Schüßler Salze unterstützen ein gesundes Älterwerden!

Viele Menschen klagen im Frühjahr über mangelnde Energie und Müdigkeit. Dieser unangenehme Zustand wird als „Frühjahrs müdigkeit“ bezeichnet.

Zell Vita bringt Energie in den Alltag!

Zell Vita fördert die Energiebereitstellung im Körper und hilft dadurch, die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen, vor allem in Zeiten, in denen man Leistung bringen muss! Es kann auch prophylaktisch eingesetzt werden, um einem unerwünschten Energieabfall vorzubeugen.

Power im Leben bedeutet mehr Vitalität und Lebensfreude!

Energie zu haben, ist eine tägliche Anforderung in unserem Leben. Je besser es uns gelingt, Energiereserven aufzubauen, desto wohler fühlen wir uns.

Herausforderungen wie ein anstrengender Berufsalltag, lange Arbeitszeiten, ungewohnte Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Lernleistung und Konzentration beanspruchen den Energiehaushalt nachhaltig. Auch Frauen sind oft einer Mehrfachbelastung über Familie und Job ausgesetzt. Eine erhöhte Energiebereitstellung bringt Wohlbefinden und verbessert die Leistung in allen Lebenslagen, auch im Sport.

Dazu die richtigen Nährstoffe für den Frühling

Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5 für alle, die tagtäglich und über längere Zeit eine erhöhte Energiebereitstellung brauchen! Diese Nährstoffmischung verbessert die Leistungsfähigkeit und eignet sich besonders zur Kombina-

tion mit Schüßler Salzen.

Kalium stützt die Nerven- und Muskelfunktionen.

Lecithin stärkt die Merkfähigkeit, Vitamin-B-Komplex verbessert Konzentration und Merkfähigkeit, sodass diese Kombination

sehr förderlich ist, wenn die Stärkung der Energiebereitstellung über Nährstoffe gewünscht wird.



von Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

Ein paar Tipps, was Sie im Frühjahr noch tun können, um rasch wieder fit zu sein:

Bewegung draußen in der Natur, fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit, machen Sie einen kurzen Spaziergang oder erledigen Sie den Einkauf zu Fuß, denn: „Bewegung wirkt Wunder gegen die Frühjahrs müdigkeit.“

Mit Wechselduschen am Morgen wird man wieder frisch! Ausgewogene Kost mit ausreichend Vitaminen ist ein weiterer Tipp. Empfehlenswert sind insgesamt fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Obst und Gemüse enthalten wenige Kalorien, sind wahre Energiespender und machen auch satt. Trinken Sie viel Wasser, denn Wasser entlastet den Stoffwechsel und erfrischt Körper und Seele.

Anhaltender Stress bringt Energieverlust - Zell Vita und Zell Calmin kombinieren!

Tagtäglicher Stress wirkt sich insgesamt belastend auf die Gesundheit aus. Vor allem für den Gehirnstoffwechsel stellt Stress eine große Belastung dar: Lernfähigkeit und Erinnerungsvermögen leiden, langfristig können sich schwere chronische Erkrankungen und Burn-out einstellen. Daher ist es immer eine wichtige Gesundheitsvorsorge, den Alltagsstress so gut wie möglich zu reduzieren.

Neben einer Änderung des ungesunden Lebensstils helfen Entspannungspraktiken wie Meditationen, Yoga oder Jin Shin Jyutsu.

Aus dem Bereich der Schüßler Salze hilft ein Komplexmittel, welches bei Stress und Schlafproblemen unterstützt

und beruhigt. Zell Calmin unterstützt bei Ein- und Durchschlafstörungen, Stress und Unruhe sowie Störungen im biologischen Rhythmus. Daher wird empfohlen, Zell Calmin im aktuellen Stressgeschehen einzunehmen. Stress kostet Energie. Deswegen empfiehlt sich die Einnahme von Zell Vita und Zell Calmin abwechselnd über den Tag verteilt, wenn der Energieverlust zum Problem wird. Zell Calmin beruhigt aber auch, wenn im Bett die Gedanken kreisen und an Einschlafen nicht zu denken ist, wenn es am Abend nach dem Essen immer wieder eingenommen wird. Stellt sich Müdigkeit ein, sollte dann ein Zubettgehen nicht hinausgezögert werden.

Wunderbar unterstützend ist eine Rückenmassage mit Gel.Creme Regidol -

denn Verspannungen im Hals, Nacken und Rücken sind Begleiter von Stress. Diese Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe und ist eine wertvolle Massagecreme bei Verspannungen aller Art.

Anhaltender Stress belastet das Erinnerungsvermögen - Zell Calmin und Zell Nubliron kombinieren

Zell Nubliron stärkt bei zunehmender Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche, auch als Folge geistiger Überarbeitung!

Sie sind an sich körperlich fit, aber Sie können sich nicht konzentrieren, z. B. was Sie gerade lesen? Sie vergessen ständig, wo sie Ihre Schlüssel hingelegt haben? Sie vergessen, was Sie gerade sagen wollten und es reißt immer wieder der „Gedankenfaden“?

Zell Nubliron über den Tag verteilt einnehmen, wie im Beipacktext beschrieben, stärkt das Erinnerungsvermögen. Zell Nubliron unterstützt dabei, dass der Alltag wieder mit Energie und Konzentration bewältigt werden kann und die Vergesslichkeit abnimmt.

Schüßler Salze bringen Wohlbefinden und eine robuste Gesundheit und stärken dadurch alltäglich die eigene Leistungsfähigkeit!



Fit in den Frühling mit Schüßler Salzen!





Noch mehr
zum Thema
„Bewegungsapparat“
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Arthrose, Arthritis oder Gicht? **Gelenke im Fokus**

Springen, Laufen, Tanzen, Malen, Schreiben, Schwimmen – dass wir alle diese alltäglichen Bewegungen ausführen können, verdanken wir unseren Gelenken. Wie wichtig sie für den menschlichen Körper sind, wird häufig jedoch erst deutlich, wenn eines von ihnen Beschwerden bereitet.

von Dipl.-Ing. Carina Steyer



Rund 210 Gelenke hat jeder Mensch in seinem Körper. Gemeinsam mit Muskeln, Sehnen und Bändern ermöglichen sie zahlreiche Bewegungen in unterschiedlichste Richtungen. Welche das sind, bestimmt die Art des Gelenkes. So ermöglichen Kugelgelenke wie das Schulter- oder Hüftgelenk Bewegungen nach vorne, hinten, zur Seite und Rotationen. Das Sattelgelenk im Daumen hingegen erlaubt nur eine Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegung. In Knien und Ellbogen finden sich Scharniergelenke, die lediglich das Beugen und Strecken der Gliedmaßen zulassen. Der erste und zweite Halswirbel sind durch ein Drehgelenk verbunden, das eine Drehung, aber keine Beugung ermöglicht. →



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Voll im Takt.



NEU



Alpinamed® MSM Arthro

Nährstoffquelle mit MSM-Schwefel, Kurkuma, Vitamin C und Mineralstoffen für Knochen, Knorpel und Bindegewebe.

- ✓ Für geforderte Gelenke
- ✓ Tipp für Sportler

Nahrungsergänzungsmittel

Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte:

Bei Gelenksbeschwerden durch Abnützung oder rheumatische Entzündung.



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).



Gelenkschmerzen haben viele Ursachen und können in allen Gelenken auftreten.

Das Wichtigste in Kürze



- Die Arthrose ist eine Alterserscheinung, bei der durch Knorpelabbau die Knochen aneinander reiben. Typisch sind Morgensteifigkeit und Anlaufschmerzen.
- Arthritis ist ein Sammelbegriff für Gelenkerkrankungen, bei denen die Gelenkinnenhaut entzündet ist.
- Nach Überlastung können akute Schmerzen mit einem Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen oder Diclofenac gelindert werden. Auch Kühlen reduziert die Schmerzen.

Arztbesuch



Was die Gelenkschmerzen verursacht, wird meist erst bei einem Arztbesuch deutlich. Dieser sollte immer dann aufgesucht werden, wenn sie mehrere Tage andauern, sich verschlimmern oder sich auf andere Gelenke ausdehnen.

Auch bei Fieber, Rötungen der Hautoberfläche um das Gelenk oder einer Schwellung ist eine medizinische Abklärung ratsam.

Der Aufbau

Auch wenn sich die Gelenke in ihrer Funktion voneinander unterscheiden: ihr Aufbau ist immer gleich. Ein Gelenk besteht aus dem Gelenkkopf eines Knochens und der Gelenkpfanne eines zweiten Knochens. Beide sind von einer Knorpelschicht überzogen, die die Oberfläche glatt hält, eine reibungsfreie Bewegung ermöglicht, harte Stöße abfedert und den Druck auf die Knochen verteilt. Die Gelenkflächen sind durch einen Spalt voneinander getrennt. In ihm befindet sich eine Flüssigkeit, die so genannte „Gelenkschmiere“ (Synovia). Sie ernährt den Gelenkknorpel, optimiert das Aneinandergleiten entlang der Gelenkflächen und reduziert letzte Reibungen. Einige Gelenke wie zum Beispiel das Knie- oder Kiefergelenk sind zusätzlich mit Knorpelscheiben (Menisken) ausgestattet. Sie ermöglichen eine ideale Passung der Gelenkflächen. Damit sich das Gelenk nur in die vorgesehene Richtung bewegt, wird es von der Gelenkkapsel umschlossen und durch Muskeln, Sehnen und Bänder stabilisiert. Neben diesen, von Medizinern als echte Gelenke (Diathrosen) bezeichneten Gelenken, gibt es noch die

so genannten unechten Gelenke (Synarthrosen). Sie verbinden ebenfalls zwei Knochen miteinander. In ihrem Gelenkspalt befindet sich aber keine „Gelenkschmiere“, sondern Bindegewebe, Knorpel oder sogar Knochen. Ihre Bewegungsfähigkeit ist dementsprechend deutlich eingeschränkter. Unechte Gelenke dienen in erster Linie als Verbindungsstücke wie zum Beispiel zwischen einer Rippe und einem Wirbel, den Zähnen und Kieferknochen oder den wachsenden Schädelknochen von Neugeborenen.

Gelenkschmerzen haben viele Ursachen

Gelenkschmerzen sind unangenehm und weit verbreitet. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Österreicher erleben sie zumindest zeitweise. Die Ursachen sind vielschichtig und reichen von Verletzungen über Entzündungen und Fehlstellungen bis hin zu Abnutzungen.

Relativ eindeutig ist die Ursache meist bei Sportverletzungen. Ein Bänderriss im Knöchel, ein Kreuzbandriss beim Skifahren sowie Meniskusprobleme beim Joggen sind typische Gelenkverletzungen, die bei Sportlern zu beobachten sind und auf ein bestimmtes Ereignis zurückgeführt werden können. Mit der richtigen Behandlung heilen sie meist folgenlos aus. Ähnliches gilt für Überbelastungen wie zum Beispiel nach der Gartenarbeit, die im Knien verrichtet wurde oder dem Ausmalen der Wohnung. Akute Schmerzen können mit einem Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Ibuprofen oder Diclofenac gelindert werden. Auch Kühlen reduziert die Schmerzen. Geben Sie Topfen auf ein Baumwolltuch und umwickeln Sie damit das schmerzende Gelenk. Einen ähnlichen Effekt hat Pfefferminzöl. Tragen Sie wenige Tropfen auf die Haut auf. Das enthaltene Menthol wirkt auf die Kälterezeptoren der Haut. Seien Sie bei der Dosierung jedoch sparsam, da die ätherischen Dämpfe die Augen und Schleimhäute reizen können. →

SCHNELLER WIEDER KOPFSCHMERZFREI:

Schneller wieder
#PapaKannAlles



ratioDolor®:
schnell gegen Kopfschmerz.



Kopfschmerzen | Zahnschmerzen | Regelschmerzen



vegan



gelatinfrei



lactosefrei



ohne
Konservierungsstoffe

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

OFFIZIELLER
PARTNER
AUSTRIA SKI TEAM

Arthrose oder Arthritis?

Diese beiden Krankheiten klingen nicht nur ähnlich, es handelt sich auch noch um die häufigsten Gelenkerkrankungen bei Erwachsenen. Kein Wunder also, dass viele Menschen sie miteinander verwechseln. Deutlich wird der Unterschied, wenn man die Auslöser der Krankheiten kennt (s. rechts).

Wenn die Hüfte verschnupft ist

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Auslöser, die Gelenkschmerzen verursachen können. Dazu gehört zum Beispiel ein akuter Gichtanfall. In der Nacht oder den Morgenstunden wird das Gelenk heiß, schwillt an und schmerzt. Auslöser ist ein zu hoher Harnsäurespiegel im Blut und das Ablagern von Harnsäurekristallen in den Gelenken. Wenn nach einer harmlosen Verkühlung plötzlich Schmerzen im Hüftgelenk auftreten, die bis zum Knie ausstrahlen, sprechen Ärzte von einem Hüftschnupfen. Häufig sind Kinder betroffen, aber auch Erwachsene können erkranken. Ursache für den Schmerz ist eine Entzündung – und ein Erguss im Gelenk, der zusätzlich das Laufen behindert. Ein Hüftschnupfen heilt in der Regel innerhalb weniger Tage folgenlos aus. Auch die Wechseljahre können Schmerzen in den Gelenken verursachen. Grund dafür ist der veränderte Hormonhaushalt. Experten vermuten, dass Östrogene einen schützenden Effekt auf die Gelenke haben. Sinkt der Östrogenspiegel, geht dieser verloren und scheint Gelenkschmerzen zu begünstigen.



Arthrose

Die Arthrose ist eine typische Alterserscheinung. Der Knorpel, der Gelenkpfanne und -kopf bedeckt, wird abgebaut, wodurch die Knochen zunehmend aneinander reiben.

Typisch für die Arthrose sind eine Morgensteifigkeit und Anlaufschmerzen, die mit zunehmender Aktivität nachlassen. Nach längerer, ungewohnter Belastung können die Schmerzen jedoch wieder zunehmen. Schmerzen in Ruhe und Dauerschmerzen treten bei der Arthrose erst im fortgeschrittenen Stadium auf. Besonders häufig betroffen sind die Hüft-, Knie-, Finger- und Schultergelenke. Je früher eine Arthrose erkannt wird, umso besser ist es. Mit Medikamenten und einer Physiotherapie werden Schmerzen gelindert und das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt. Erst wenn dies keinen ausreichenden Erfolg mehr zeigt, werden operative Maßnahmen in Erwägung gezogen.

Arthrose kann man vorbeugen: Eine gesunde Ernährung, der Abbau von Übergewicht und Sport halten die Gelenke gesund.



Arthritis

Arthritis ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Gelenkerkrankungen, bei denen die Gelenkinnenhaut entzündet ist. Am häufigsten ist die rheumatoide Arthritis. Das Immunsystem der Betroffenen bekämpft den eigenen Körper, wodurch es zu Entzündungen in den Gelenken kommt. Unbehandelt wuchert die entzündete Gelenkinnenhaut in den Knorpel und Knochen hinein, was eine unwiederbringliche Zerstörung des Gelenks mit Verformung und Versteifung zur Folge hat. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen, Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit der Gelenke. Häufig sind erst die kleinen Gelenke an den Fingern und Füßen betroffen. Später breitet sich die Krankheit auch auf größere Gelenke und die Halswirbelsäule aus. Typisch ist das symmetrische Auftreten in beiden Körperhälften. Heilbar ist die rheumatoide Arthritis nicht. Mit therapeutischen Maßnahmen lassen sich jedoch Schmerzen lindern und ein Fortschreiten der Erkrankung sowie die Zerstörung des Gelenks verhindern. Der Arzt verschreibt u. a. so genannte Basismedikamente, die den langfristigen Verlauf positiv beeinflussen.



FSME Beginn der Zeckensaison

Weltweit werden jährlich zwischen 10.000 und 12.000 FSME-Fälle registriert. FSME ist eine überwiegend durch einen Zeckenstich, sporadisch auch durch den Konsum nicht-pasteurisierter Milch und Milchprodukte, übertragene virale Infektionskrankheit. FSME kann zu einer Entzündung des Gehirns, des Rückenmarks und der Hirnhäute führen.

Zecken befinden sich nicht nur in Wäldern, sondern auch in Gärten oder kultivierten Parklandschaften. Übrigens: Zecken beißen nicht, sie

stechen! Beim Saugen nimmt die Zecke Blut auf. Die Zecke spritzt gerinnungshemmende Substanzen und das überschüssige Wasser in die Wunde zurück. Bei diesem Vorgang können auch Krankheitserreger übertragen werden.

Durch die FSME-Schutzimpfung kann einer FSME-Infektion vorgebeugt werden. Die Impfung ist ab dem vollendeten 1. Lebensjahr zugelassen.

Tipp

Wenn Sie einen Zeckenstich bemerken, entfernen Sie die Zecke so

schnell wie möglich: Fassen Sie die Zecke – am besten mit einer Pinzette oder Zeckenzange – vorsichtig im Halsbereich. Unter leichtem Zug sollten Sie die Zecke für einige Sekunden halten, in der Regel lässt sie dabei von selbst los.

Wussten Sie, ...

... dass sich die FSME-Risikogebiete laufend und unvorhersehbar ändern? FSME konnte 2019 in 36 Ländern weltweit nachgewiesen werden. Auch im Süden ist man nicht vor einem Stich gefeit. Sogar Fälle bis nahe an den Polarkreis wurden von Forschern registriert.

Breakthroughs that change patients' lives™ 

PP-FSM-AUT-017/5/01 2020



Fokus auf Zecken

und auf umfassenden
Impfschutz vor FSME.¹



Proven protection. Since 1976.²



FSME = Frühsommer-Meningoenzephalitis

1. Heinz, Franz X., Heidemarie Holzmann, Astrid Essl, and Michael Kundi. 2007. „Field Effectiveness of Vaccination Against Tick-Borne Encephalitis.“ *Vaccine*. 25(43):7559–67.

2. Loew-Baselli A, et al. Prevention of tick-borne encephalitis by FSME-IMMUN® vaccines: review of a clinical development programme. *Vaccine*. 2011;29(43):7307-19.

Rücken- schmerzen?

Oft eine Folge von Stress!



Schmerzt der Rücken, denkt man meist nicht an eine psychische Ursache. Doch in vielen Fällen ist es die Seele, die auf den Rücken drückt. Oft greift man bei Auftreten von Schmerzen zuerst zu chemischen Schmerzmitteln, die eine rasche Linderung versprechen. Es gibt aber auch pflanzliche Alternativen und eine Reihe einfach umzusetzender Tipps für den Alltag. So können Sie auch langwierige oder immer wiederkehrende Beschwerden auf eine gut verträgliche Art und Weise in den Griff bekommen.

Immer mehr Arbeitnehmer verbringen ihren Tag im Sitzen – und stehen dabei auch noch vermehrt unter Leistungsdruck. Eine Entwicklung, die nicht ohne Folgen bleibt. Permanente „Stresshaltung“ sorgt nämlich für angespannte Muskeln und verursacht somit Rückenschmerzen. Es ist mittlerweile mehrfach nachgewiesen, dass Menschen mit stressigem Beruf bzw. Alltag doppelt so häufig unter Rückenschmerzen leiden wie der „Durchschnittsbürger“. Studien zeigen außerdem, dass zumindest jeder 3. Patient mit chronischen Rückenschmerzen auch unter psychischen Belastungen leidet.

Unter Stress und Anspannung schüttet der Körper nämlich Adrenalin aus. In der Urzeit wurde der Körper auf diese Weise zum Kampf oder zur Flucht vorbereitet – die Muskeln wurden auf Höchstleistung programmiert. Das Adrenalin wurde dann auf natürliche Weise wieder abgebaut. Heute stehen Menschen jedoch oft über lange Zeit unter Dauerstress und somit unter permanenter Anspannung. Das führt

dazu, dass die Muskeln verspannen, sich Fehlhaltungen bilden und so für Schmerzen im Rücken sorgen können. Daher ist es wichtig, dass Stress und Anspannung nicht zum Dauerzustand werden, das kann nämlich zu chronischen Schmerzen führen.

Alternativen zu Schmerzmitteln

Aber gerade seelische Belastung und Überforderung wollen viele Menschen nicht ansprechen oder sich eingestehen. Sie leiden dann im Stillen und versuchen dem Problem mit Schmerzmitteln und Schonung der betroffenen Stellen beizukommen. Ein Nachteil dieser Medikamente: Wenn sie über mehrere Wochen oder Monate eingenommen werden, führen sie häufig zu Magen-Darm-Problemen. Zusätzlich wird dann häufig ein Magenschutz verordnet. Beides sollte keine dauerhafte Lösung sein. Ein Mittel, das sich daher bei Rückenschmerzen immer

größerer Beliebtheit erfreut, ist die Teufelskralle. Ihre Wirksamkeit ist mittlerweile umfassend erforscht und vielfach belegt. Die seit Jahrhunderten bekannte Heilpflanze wird bei anhaltenden Beschwerden dank ihrer entzündungshemmenden Wirkung entweder als alleinige Therapie eingesetzt, oder kann bei starken Beschwerden als Ergänzung zu herkömmlichen Schmerzmitteln eingesetzt werden. Die Wirkung entfaltet sich zwar allmählich, zeigt aber bereits nach wenigen Tagen ihre volle Kraft. Damit der Körper und vor allem die verspannten Muskeln mit dem Stress besser umgehen können, sollte man auch darauf achten, dass die Magnesiumspeicher stets gut gefüllt sind. Denn Magnesium, aber auch Kalium sind für eine normale Muskelfunktion essentiell, da sie das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln regulieren. In weiten Teilen der österreichischen Bevölkerung herrscht jedoch laut österreichischem Ernährungsbericht ein Magnesiummangel. Dies ist insofern problematisch, da bei der oben angesprochenen Stresshaltung gerade die Muskeln im Rücken- und Nackenbereich stark beansprucht werden. Am besten in der Apotheke nach Brausetabletten oder Brausegranulat mit einer Kombination aus Magnesium und Kalium fragen.

Leicht umzusetzende Tipps

Um Rückenschmerzen nachhaltig in den Griff zu bekommen, ist es jedoch unerlässlich, schrittweise gewisse Änderungen im Lebensstil vorzunehmen. Oft schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen und helfen, die mit dem Stress verbundenen körperlichen Belastungen nach und nach auszugleichen. So banal es klingt, aber Bewegung in der Natur in Form einer Wanderung am Wochenende, aber auch täglich 2-3 Minuten gezielte Dehnungsübungen sind ein guter Anfang. Am Arbeitsplatz können folgende Übungen helfen: Sitzposition so oft wie möglich verändern, Pausen einlegen – strecken und dehnen. Telefonate im Gehen erledigen und die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BEWEGUNG OHNE SCHMERZEN



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.



Dr. Böhm® Teufelskralle. Zum Teufel mit dem Schmerz.

Körperliche Überanstrengung, Abnutzung, aber auch rheumatische Erkrankungen sind die häufigsten Ursachen für **Rücken- und Nackenschmerzen**.

Die Teufelskralle hilft mit ihrer entzündungshemmenden Wirkung die Schmerzen zu lindern. Sie stellt eine wirksame pflanzliche **Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln** dar, ist gut verträglich und zur längerfristigen Einnahme geeignet.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Freie Sicht! Keine Chance für rote Augen

To-do-Tipps bei Allergie:

- (Sonnen-)Brille tragen: sie bildet eine Barriere, die zusätzlich schützt
- regelmäßig Hände waschen
- Brille täglich gut putzen
- Wohnräume nur zu bestimmten Zeiten lüften: In der Stadt eher morgens, am Land abends; generell am besten nach einem Regenschauer
- regelmäßig saugen und Staub wischen
- Augen gut befeuchten und regelmäßig spülen, kühlende Augenkompressen auflegen
- Auge entlasten – öfter mal zur Brille statt zur Kontaktlinse greifen



Sie brennen, jucken, sind mehr oder weniger gerötet und können sogar für schlechte Sicht sorgen – gereizte Augen sind meist unangenehm und haben viele verschiedene Ursachen.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Zwar eignet sich eine Reihe von rezeptfreien Arzneimitteln durchaus für die kurzfristige oder begleitende Anwendung am Auge, jedoch sind bei der Behandlung unseres Sehorgans die Grenzen der Selbstmedikation besonders streng zu ziehen. Was scheinbar harmlos beginnt, kann unter Umständen eine ernsthafte Erkrank-

kung verschleiern beziehungsweise kann eine zu lange falsche Selbstmedikation eine ärztliche Diagnosestellung erschweren oder zu einer Symptomenverschlechterung führen. Die Kenntnis über die auslösende Ursache ist ebenso entscheidend für den raschen Heilungserfolg wie die fachkundige Auswahl des geeigneten Arzneimittels mit dem passenden

Wirkstoff und die sorgfältige Unterweisung der selbigen in der Apotheke.

Ursachen einer Bindehautentzündung

Die Ursachen für eine Bindehautentzündung sind vielfältig und reichen von Bakterien, Viren und anderen Reizstoffen wie Zugluft, UV-Strahlung, Rauch oder Staub über eingedrungene Fremdkörper und schlecht gepflegte Kontaktlinsen bis hin zum so genannten Sicca-Syndrom. Das typische Leitsymptom einer Konjunktivitis ist eine starke Rötung, verstärkter Tränenfluss, Juckreiz, geschwollene Lider, oftmals gepaart mit einem Fremdkörper- oder Trockenheitsgefühl.

Das trockene Auge

Stundenlanges Starren auf Bildschirme, Handys und vermehrtes Arbeiten mit digitalen Medien in Freizeit und Beruf lassen das trockene Auge mittlerweile zur Volkskrankheit werden, wobei Frauen in der Regel häufiger betroffen sind als Männer. Auch äußere Auslöser wie Klimaanlage, die Daueranwendung von verschiedenen Arzneimitteln, Autoimmunreaktionen wie das Sjögren-Syndrom, Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Rosacea oder ein Vitamin-A-Mangel machen den Tränenfilm instabil und lassen ihn vorzeitig aufreißen. Als Ursache kommt eine zu geringe Produktion an Tränenflüssigkeit genauso in Frage wie ein zu geringer Fettanteil in der Tränenflüssigkeit selbst. Eine augenärztliche Abklärung tut not.

Allergie als Auslöser

Wenn gerötete, juckende und tränende Augen zur Pollensaison auftreten, der Verdacht einer Allergie nahe. Klimaveränderungen und warme Winter sorgen dafür, dass Pollen von Gräsern und Bäumen nicht nur saisonal im Frühling, sondern bereits in der kalten Jahreszeit fliegen und Pflanzen wie zum Beispiel das Beifußblättrige Traubenkraut bei uns heimisch werden, welche nicht mehr nur saisonal, sondern mittlerweile ganzjährig Allergene abgeben und so Beschwerden verursachen. Aber auch Schimmelpilzsporen, Tierhaare, Hausstaubmilbe sowie prinzipiell jeder Stoff, welcher in das Auge eindringt, können derartige Beschwerden auslösen.

Wirkstoffauswahl

Tränenersatzmittel – am besten konservierungsmittelfrei – gelten nach wie vor als Mittel der ersten Wahl beim trockenen Auge, welches unbehandelt zu schweren und irreparablen Schäden an der Hornhaut führen kann. Je nach Schweregrad reicht die Palette an Augenarzneien von eher wässrigen Augentropfen bis hin zu gelartigen Präparaten mit einer längeren Verweildauer am Auge. Augensalben mit zum Beispiel Dexpanthenol oder Vitamin A zur nachhaltigen intensiven Befeuch-



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie, für Kinder ab 2 Jahren

Grenzen der Selbstmedikation

(Quelle: DAZ 32/2017)

Bei folgenden Symptomen muss unverzüglich ein Augenarzt aufgesucht werden:

- Ausfluss-Sekret und verklebte Lidränder sind meist Anzeichen einer Infektion.
- Unscharf – Sehstörungen können Hinweise auf Allgemeinerkrankungen wie z. B. Diabetes mellitus sein.
- Gegenstand, Rauch, Staub oder Chemikalien können das Auge nachhaltig verletzen.
- Einseitige Beschwerden können schwerwiegende Ursachen haben (z. B. Migräne).
- Nebenwirkungen – können sich durch eingenommene Arzneimittel auch am Auge zeigen.

tung werden bevorzugt am Abend vor dem Schlafengehen angewendet, um eine möglichst lange Kontaktzeit zu ermöglichen und die vorübergehende Beeinträchtigung des Sehens durch

Lüften Sie Ihre Wohnräume nur zu bestimmten Zeiten: In der Stadt eher morgens, am Land abends.



den Fettfilm am Auge abzuwenden. Allergiebedingte Symptome treten typischerweise beidseitig und nicht nur auf die Augen beschränkt auf, sondern fast immer in Kombination mit Nasenjucken, verstärktes Niesen und einer rinnenden Nase und machen so den Betroffenen das Leben schwer. Spezielle Wirkstoffe gegen akute allergische Augensymptome, lindern histaminbedingte Symptome auf unterschiedliche Weise. Ihre volle Wirkung entfalten sie dabei am besten durch eine frühzeitige und ausreichend lange sowie mehrmalige Anwendung untertags. So genannte Antihistaminika hingegen blockieren bestimmte Bindungsstellen im Gewebe und hemmen damit das allergieauslösende Histamin in seiner Wirkung. Eine Augenspülung der gereizten Augen mit speziellen

Spüllösungen sowie pflanzliche oder homöopathische Zubereitungen mit Extrakten aus Malve, Tamarindensamen, Ringelblume oder Echinacea verschaffen rasch Linderung bei entzündeten Augen und empfehlen sich als zusätzliche Therapie bei jeglicher Art von Bindehautentzündung. Allseits bekannt ist auch der gemeine Augentrost – Euphrasia. Er enthält das entzündungshemmende Aucubin und ist in zahlreichen Augenpräparaten enthalten.

Da mittlerweile von Hausmitteln wie dem Auflegen von mit Kamillen- oder Augentrosttee getränkten Kompressen abgeraten wird, um nicht noch zusätzlich Keime ins Auge einzubringen, stellen derartige steril zubereitete pflanzliche Fertigpräparate eine sichere Alternative dar.

Trockene, gereizte Augen?



JETZT

auch als
Doppel-
Packung!



12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®

Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Erythrozyten

Serie zum
Sammeln

Erythrozyten sind scheibchenförmige, in der Mitte leicht eingedellte Zellen. Diese roten Blutkörperchen werden im Knochenmark gebildet und bestehen zu 90 Prozent aus dem Blutfarbstoff Hämoglobin (siehe auch DA 4/19).



von Camilla Burstein, MA

Sie sind für den Sauerstofftransport in alle Körperzellen und den Abtransport des giftigen Kohlendioxids zuständig. Um alle Teile des Körpers mit Sauerstoff versorgen zu können, müssen Erythrozyten auch die feinsten Blutgefäße passieren können – und somit extrem formbar sein. Nach etwa 120 Tagen werden sie vorwiegend in der Milz abgebaut. Bei Sauerstoffmangel oder erhöhtem Sauerstoffbedarf werden Erythrozyten gebildet, um die Sauerstoffknappheit auszugleichen. Sie werden routinemäßig bei Blutuntersuchungen im Rahmen eines Blutbildes erhoben. Zur Berechnung der Werte werden Anzahl, Form, Größe und Hämoglobingehalt der Erythrozyten bestimmt. Im Harn sind normalerweise nur sehr wenige rote Blutkörperchen. Findet sich bei einer Urinuntersuchung mittels Teststreifen oder Mikroskop

eine größere Anzahl, kann dies ganz harmlose Ursachen haben, wie etwa Radfahren oder nicht zu lange zurückliegende sexuelle Aktivität. Der Arzt entscheidet im Einzelfall, ob weitere Untersuchungen erforderlich sind. Bestehen keine sonstigen Symptome, reicht eine Wiederholung des Tests nach einiger Zeit oft aus. Ist auch dieser auffällig, wird versucht werden, die Blutungsquelle (Niere, Harnleiter, Blase, Harnröhre) zu ermitteln.

Wann wird untersucht?

Standardmäßig bei Blut- oder Harnuntersuchungen, zur Diagnose von Blutbildungsstörungen wie etwa Blutarmut sowie bei Verdacht auf Nieren- oder Harnwegserkrankungen.

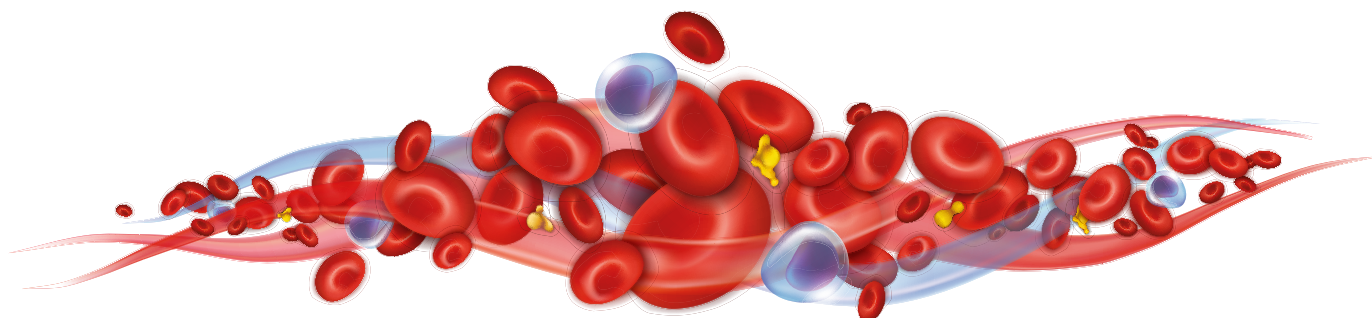
Referenzwert

Frauen: 4,3–5,2 Millionen
pro Mikroliter Blut

Männer: 4,8–5,9 Millionen
pro Mikroliter Blut

Was bedeuten abweichende Werte?

Eine Verminderung der Erythrozyten im Blut wird bei normalem Blutvolumen als Blutarmut (Anämie) bezeichnet. Bei schwer ausgeprägter Anämie ist die Sauerstoffversorgung der Gewebe des Körpers gefährdet. Eine Vermehrung der Erythrozyten wird als Polyglobulie bezeichnet. Wenn die Anzahl der roten Blutkörperchen erhöht ist, könnte der Sauerstoffgehalt im Blut verringert sein. Das ist bei einer Herz- oder Lungenerkrankung der Fall. Auch bei Rauchern und durch starken Flüssigkeitsverlust kann der Erythrozytenwert erhöht sein.



Hautalterung:

Die Kosmetik-industrie bietet viele Lösungen, aber was braucht die Haut wirklich?



Faltenfreie, straffe Haut bis ins Alter – ein Wunschtraum? Nicht unbedingt! Denn gegen Falten, Pigmentflecken und Co. lässt sich einiges tun. Jedoch um der Hautalterung effektiv entgegenzusteuern, ist es wichtig die Ursachen zu kennen, um dann die richtigen Maßnahmen zu setzen.

Ob wir wollen oder nicht: Wir werden älter! Schon ab dem 25. Lebensjahr setzt der Prozess der Hautalterung ein, der sich mit den Jahren besonders im Gesicht ablesen lässt. Dabei handelt es sich um komplexe Vorgänge, die sich in den einzelnen Hautschichten auf unterschiedliche Weise auswirken. Teilen sich die Zellen der Oberhaut (Epidermis) in jungen Jahren etwa noch alle 27 Tage, so findet dieser Erneuerungsprozess im Alter nur noch alle 38 Tage statt. Dadurch wird die Haut trockener, Fältchen entstehen und die Haut ist gegenüber UV-Strahlen sensibler. In der Lederhaut, der mittleren Hautschicht, wird pro Jahr etwa ein Prozent an Kollagen abgebaut, Elastin geht verloren – damit auch die Spannkraft. In der inneren Hautschicht geht die Anzahl und Größe der Fettzellen zurück, die Haut verliert an Volumen und Wassergehalt. Sie wird dünner, trockener, verliert ihr straffes Aussehen und es entstehen Falten. Diese natürlichen Prozesse lassen sich zwar nicht vollständig aufhalten, können jedoch durchaus verlangsamt werden,

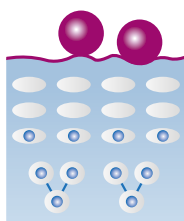
wenn den verschiedenen inneren und äußeren Einflüssen auf die Hautalterung entsprechend gegengesteuert wird.

Wechsel fördert Falten

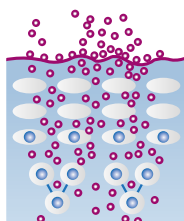
Bei den inneren Faktoren spielen die genetische Veranlagung und die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren eine wesentliche Rolle. Die Abnahme des Kollagengehalts in der Haut, wie oben beschrieben, verstärkt sich aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels in den Wechseljahren noch weiter. Parallel nimmt auch die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure kontinuierlich ab und beträgt mit Beginn der Wechseljahre nur mehr die Hälfte der ursprünglichen Menge. Die zunehmende Trockenheit durch die geringere Hyaluronsäure-Produktion wird dann verstärkt sichtbar. Hyaluronsäure wirkt nämlich in der Haut wie ein Wasserspeicher und sorgt für Elastizität und Spannkraft. Ein Mangel lässt die Haut erschlaffen, Festigkeit und klare Kontur gehen verloren.

Hyaluron & Kollagen – die Topseller für pralle Haut

Um den Rückgang von Hyaluron und Kollagen in der Haut einigermaßen auszugleichen, ist es nicht überraschend, dass sich diese zwei Inhaltsstoffe in einer Vielzahl von Kosmetikartikeln wiederfinden. Eine vielversprechende, aber selten zu findende Kombination, ist die Anwendung als Serum oder Creme und parallel dazu die Einnahme in Form von Tabletten. Frei nach dem Motto „doppelt hält besser“, bietet zum Beispiel die bekannte Apotheken-Marke Dr. Böhm® ein Set aus Hyaluron-Tabletten mit hochdosierter Hyaluronsäure sowie Kollagen in Kombination mit einem Serum an. Das Interessante an diesem Serum ist die Kombination aus hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure. Der Unterschied liegt in der Größe der Moleküle.



Hochmolekulare Hyaluronsäure bildet mit ihren großen Molekülen einen feuchtigkeitsspendenden Film auf der Hautoberfläche und führt so zu einem sofortigen „Aufpolsterungseffekt“. Die Haut sieht umgehend frischer und glatter aus.



Niedermolekulare Hyaluronsäure dringt mit ihren kleinen Molekülen tiefer in die Haut ein und sorgt für Geschmeidigkeit.

Gut zu wissen

Die schädlichste äußere Einwirkung auf die Haut sind zweifelsohne die UV-Strahlen. Auf sie sind laut Experten bis zu 80 Prozent der Hautalterungsprozesse im Gesicht zurückzuführen. Daher ist ein sorgsamer Umgang mit der Sonne oberstes Gebot, wenn die Haut möglichst lange gesund und faltenfrei bleiben soll. Hautcremen für den Tag enthalten daher häufig einen UV-Schutz, damit die Haut auch in der sonnenarmen Zeit geschützt ist. In den sonnenreichen Monaten sind Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor unerlässlich.

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STRAFFE SCHÖNE HAUT



Nahrungsergänzungsmittel



Qualität aus
Österreich.

Anti-Aging für Haut und Bindegewebe.

Ab Mitte 20 nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure ab. Die Haut beginnt zu altern, erste Fältchen entstehen. Hier setzt die Kombination von Dr. Böhm® Hyaluron Tabletten + Hyaluron Serum an.

Das **Serum** mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure **glättet** Linien und Fältchen **sofort**.

Die **Tabletten** versorgen die tieferen Hautschichten mit den 3 wichtigsten Strukturelementen **von innen**:

- ✓ **Hyaluronsäure** für eine glatte Haut
- ✓ **Collagen** für Spannkraft
- ✓ **Proteoglykane** für ein festes Bindegewebe

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Zäpfchen

Sie sind unter ihren Anwendern nicht sonderlich beliebt, bieten jedoch viele Vorteile – die Rede ist von Zäpfchen.

Warum?

- Zäpfchen müssen nicht geschluckt werden. Daher sind sie vor allem bei Patienten mit Schluckbeschwerden oder Kindern, die Tabletten ablehnen eine große Hilfe.
- Zäpfchen umgehen den so genannten First-Pass-Effekt. Arzneimittel, die geschluckt werden, gelangen in die Leber und werden dort oftmals abgebaut bevor sie wirken können.
- Zäpfchen können bei Übelkeit nicht erbrochen werden.



Was?

Zäpfchen, auch Suppositorien genannt, sind einzeldosierte Arzneizubereitungen.

Als Grundmasse wird unter anderem Hartfett verwendet. Der Wirkstoff ist gleichmäßig in der Grundmasse verteilt. Bei Körpertemperatur schmilzt das Zäpfchen, löst sich auf und gibt den Wirkstoff frei.

WIE?



- Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Sie können das Zäpfchen unmittelbar vor dem Einführen kurz in warmes Wasser tauchen – verwenden Sie aber keine Cremes zum Einführen. Dies könnte die Wirkung des Zäpfchens verringern.
- Suchen Sie vor dem Einführen möglichst noch einmal die Toilette auf, damit der Enddarm leer ist.
- Begeben Sie sich in Seitenlage, ziehen Sie die Beine leicht an.
- Wenn das Zäpfchen eingeführt wurde, bleiben Sie noch etwas liegen und kneifen die Gesäßbacken zusammen.
- Das Teilen von Zäpfchen ist nicht vorgesehene!



WOHIN?

Zäpfchen sind zur Einführung in den Mastdarm (Rektum) bestimmt. Grundsätzlich wird zwischen einer lokalen und einer systemischen Anwendung unterschieden.

- Beispiele für die lokale Anwendung sind Abführmittel und Hämorrhoidalzäpfchen. Sie sollen direkt am Mastdarm oder Darmausgang wirken.
- Bei Schmerzen oder Fieber kommt es zur systemischen Anwendung. Der Wirkstoff wird über die Schleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen.

DIE NR. 1
IN DER APOTHEKE*

Vitry

NAIL CARE



KRÄFTIGE UND
REPARIERTE NÄGEL
SCHON NACH
15 TAGEN**!

NÄGEL EXPERT DUO

WEIL BEIDE UNERLÄSSLICH SIND,
ERHALTEN SIE DEN NAGELLACKENTFERNER
GRATIS DAZU



* Quelle: IMS PHARMATREND – PARATREND Sellouts Apotheken Frankreichs 2017-2018 – Nagelpflege-Markt.
** Anwendungstest unter dermatologischer Kontrolle an 20 Personen über die Dauer von 4 Wochen mit einer Anwendung alle 2 Tage durchgeführt.

ANGEBOT AUSSCHLIESSLICH IN DER APOTHEKE ERHÄLTICH **+**

WWW.VITRY.COM **Kost. Tel.-Nr. 0800 298 549**

PZN 4522362

(Zumindest) einmal geht noch ... **Zeitumstellung**

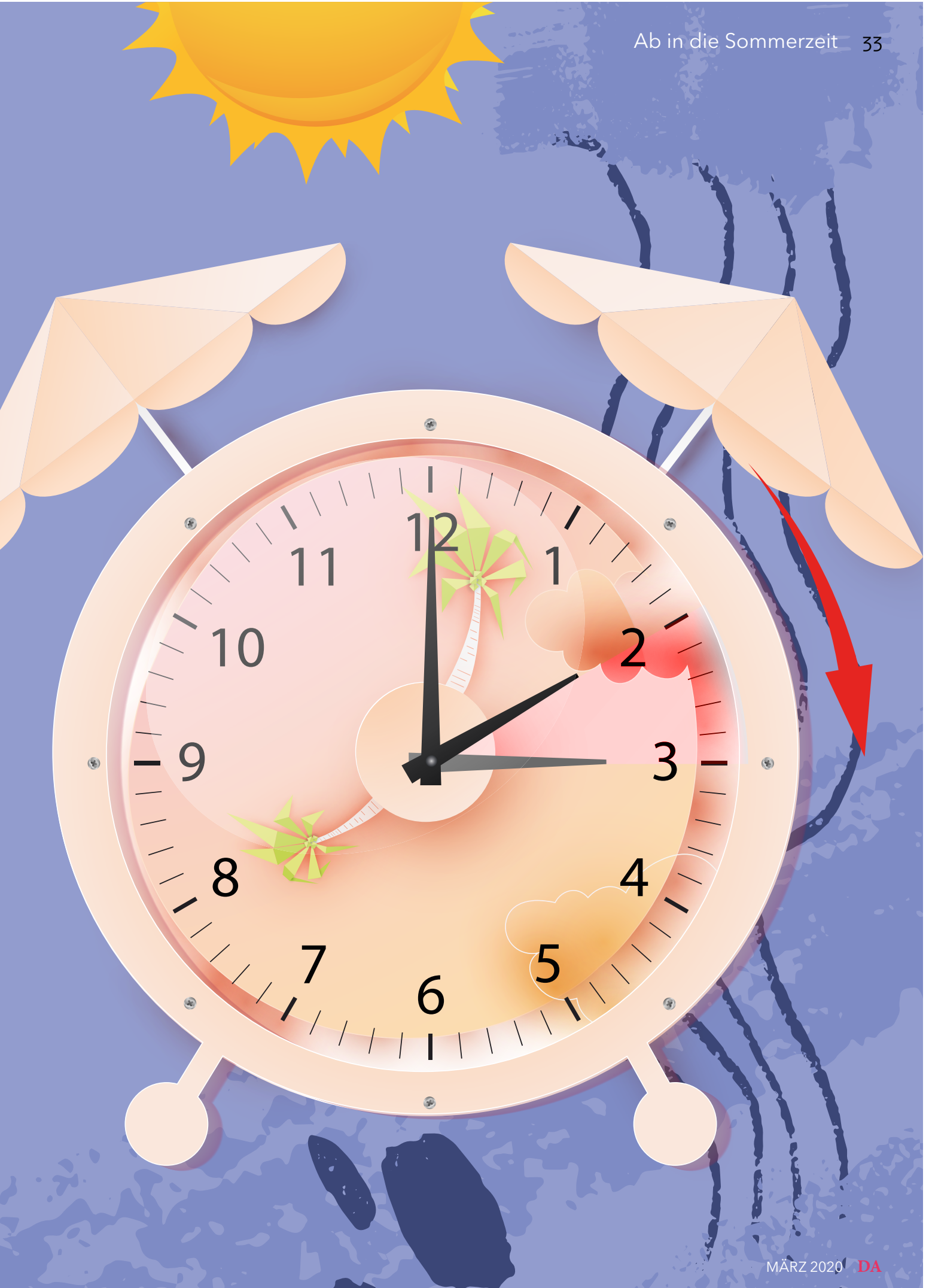
Wie merke ich, dass ich an einer Schlafstörung leide?

Schlafstörungen haben viele Gesichter: Manche Menschen liegen abends wach im Bett, obwohl sie verzweifelt versuchen einzuschlafen. Andere schlafen relativ schnell ein, wachen aber oft nachts auf und können dann nicht lange schlafen. Andere wachen auf, bevor der Wecker klingelt, sind müde, können aber nicht mehr einschlafen. Einige Betroffene erleben auch eine Mischung aus all diesen Symptomen. Die offizielle medizinische Definition von Schlafstörungen lautet: Mindestens dreimal pro Woche über einen Zeitraum von einem bis drei Monaten treten Probleme auf, wenn man einzuschlafen versucht, zwischenzeitlich oder gar zu früh aufwacht.

Am 29. März ist es vermutlich ein vorletztes Mal soweit: Wir stellen unsere Uhren wieder gemäß der europäischen Sommerzeit eine Stunde nach vor. Wieder eine Stunde weniger Schlaf – und das, obwohl Sie ohnehin schon einige Zeit nicht mehr wirklich entspannt zur Ruhe kommen? Dann sind Sie mit diesem Problem nicht allein, denn in Österreich leidet rund ein Viertel der Bevölkerung an der so genannten Insomnie – also an Ein- und Durchschlafstörungen. Unser Experte, Mag. pharm. René Gerstbauer gibt Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema Schlaf.

Was sind die Auslöser für meine Schlaflosigkeit?

Stress ist ein häufiger Grund für Schlafstörungen – sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich: Das Gedankenkarussell dreht sich vor allem abends im Bett – Sorgen, Versagensängste und Überforderungen verhindern, dass Betroffene einschlafen und/oder durchschlafen. In vielen Fällen sind Schlafstörungen auch Vorboten oder Begleitsymptome von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen. Nächtliche Atemstörungen, die sich häufig durch Schnarchen oder Atemaussetzern äußern – die sogenannte Schlafapnoe – können den Schlaf erheblich stören und die Betroffenen morgens unausgeschlafen aufwachen lassen. In seltenen Fällen stecken organische Erkrankungen wie Schilddrüsenstörungen hinter Schlafproblemen. Äußere Umstände wie Lärm, Helligkeit, Einnahme von Medikamenten oder Alkoholkonsum können den Schlaf ebenfalls erheblich stören.





WAS PASSIERT, WENN ICH NICHT GENUG SCHLAF BEKOMME?

Wird nicht ausreichend geschlafen, kann Ihre Gesundheit ernsthaft geschädigt und der Körper sogar ernsthaft krank werden. Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Augenzucken und starke Erschöpfung sowie Lustlosigkeit sind nur einige der vielen Symptome von Schlafmangel. Halluzinationen oder Wahnvorstellungen können auch auf unzureichenden Schlaf zurückzuführen sein. Vermeiden Sie dies nicht, kann Schlafmangel sogar zu Angstzuständen und Burnout führen. Der Schlaf ist nicht zu unterschätzen. Er ist nicht nur wichtig, sondern auch lebensnotwendig – also kein Luxus und schon gar keine Zeitverschwendung. Ausreichender Schlaf bereitet auf den Tag vor und sorgt dafür, dass Sie gesund, gut gelaunt und entspannt sind.

Kann ich die Schlafqualität beeinflussen, und wenn ja, wie?

Im Schlafzimmer gibt es einige Dinge, die zu beachten sind. Die richtige Temperatur ist sehr wichtig für einen gesunden Schlaf. Damit Sie ruhig und tief schlafen, sollte es nicht zu warm sein. So sollten Sie das Schlafzimmer im Winter nicht zu warm heizen. Wenn es draußen wärmer ist, können Sie auch entscheiden, ob Sie das Fenster über Nacht öffnen möchten. Wenn nicht, morgens und abends gründlich lüften, um die frische Luft hereinzulassen. Tipp: Lüften Sie im Frühling und Sommer nur, wenn möglichst wenig Pollen durch die Luft fliegen. Leben Sie in der Stadt, so ist die richtige Zeit zum Lüften am Morgen, am Land abends. Die geeignete Temperatur im Schlafzimmer liegt bei 16 bis 18 Grad Celsius. Wenn Ihnen das einfach zu kalt ist, sollten Sie keine Angst haben, bei bis zu 20 Grad einzuschlafen – denn Frieren hilft nicht. Und Temperaturen unter 16 Grad fördern sogar das Schimmelwachstum, denn die Feuchtigkeit, die der Körper nachts abgibt, kann nur schlecht verdunsten. Ausreichend Sauerstoff ist wichtiger als frische Luft: abends vor dem Schlafengehen 15 Minuten lüften, dann schlafen Sie besser. Auch zwischen 45 und 65 Prozent Luftfeuchtigkeit ist optimal.

Manchmal arbeite ich vom Bett aus, manchmal esse ich dort - ist das ok?

Im Bett frühstücken und fernsehen klingt gemütlich – aber auf Dauer machen Sie damit Ihrem Körper keinen Gefallen. Das Gehirn verbindet das Bett mit Wachaktivitäten und passt sich von selbst vor dem Schlafengehen an diese Aktivität an. Einzige Ausnahme: Sex im Bett ist erlaubt und fördert auch einen besseren, tiefen Schlaf. Im Idealfall sollten Sie im Schlafzimmer nur ein Bett, einen Stuhl und einen Kleiderschrank haben – schon ein Schreibtisch stört Ihre Schlafhygiene.

VON AUSGIEBIGEN MAHLZEITEN WERDE ICH IMMER MÜDE. SOLL ICH ALSO VOR DEM SCHLAFEN VIEL ESSEN?



Fragen Sie den Experten

Bei weiteren Fragen zum Thema „Schlafstörung“ wenden Sie sich an unseren Experten, Mag. pharm. René Gerstbauer, rene.gerstbauer@chello.at

Die letzte Mahlzeit sollte idealerweise mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Ansonsten sind Magen und Darm mit der Verdauung beschäftigt, sodass eine Nacht tiefen, friedlichen Schlafs nicht infrage kommt. Wenn Sie sehr spät abends nach Hause kommen und immer noch hungrig sind, sollten Sie darauf achten, nur kleine Portionen und keine schwer verdaulichen Lebensmittel zu sich zu nehmen – Salate, frisches Obst und Vollkornbrot wirken sich negativ aus. Dasselbe gilt für Getränke: Sie sollten nachmittags keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, Schwarzen oder Grünen Tee und Cola konsumieren. Denn Koffein wirkt nicht nur 10 Minuten, sondern auch mehrere Stunden in Ihrem Körper.

Schlaf ist eine wichtige Phase der Regeneration für Körper und Geist. Wird ein Schlafdefizit zur Belastung, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Selbstverständlich finden Sie auch kompetente Beratung in Ihrer Apotheke. In diesem Sinne: Gute Nacht.

Ich habe gehört, dass Sport am Abend schlecht für den Schlaf ist. Stimmt das?

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, auch besser schlafen. Ohne Bewegung ist der Körper nicht ausgelastet und abends möglicherweise nicht müde genug. Sport hilft auch, Stress abzubauen.

Intensives Training am Abend kann jedoch das Einschlafen verzögern. Somit sollte es spätestens am Nachmittag stattfinden. Gut wäre es, Bewegungen in den Alltag zu integrieren: machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang, nehmen Sie so oft wie möglich die Treppe und bewältigen Sie Ihre täglichen Wege doch mal mit dem Fahrrad. Ausdauersportarten wie Joggen, Wandern oder Schwimmen sind hervorragend, um einen gestressten Körper ins entspannende Land der Träume zu überführen.

Ein- und Durchschlafhilfen aus Ihrer Apotheke

Baldrianwurzel	• bei nervös bedingten Einschlafstörungen • hat verzögerten Wirkeintritt (bis zu vier Wochen) • Darreichungsformen wie Tees, Dragees, Tropfen, Tabletten
Hopfenzapfen	• unterstützt möglicherweise die Wirkung von Baldrian
Passionsblumenkraut	• oft in Kombination mit Baldrian und Hopfen • hat angstlösende Wirkung
Melissenblätter	• bei nervös bedingten Einschlafstörungen
Lavendelblüten	• bei Unruhezuständen • Inhaltsstoffe Linalool und Linalylacetat senken die Ausschüttung von Neurotransmittern
Melatonin	Sobald es dunkel wird, schüttet der Körper das Hormon Melatonin aus – dank Lichtverschmutzung kommt es oft zu einer verminderten Ausschüttung. Einmal ausgeschüttet, senkt es den Blutdruck, und die Körpertemperatur und signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Ruhen ist.

Ab in die Tonne?

Arzneimittel richtig entsorgen

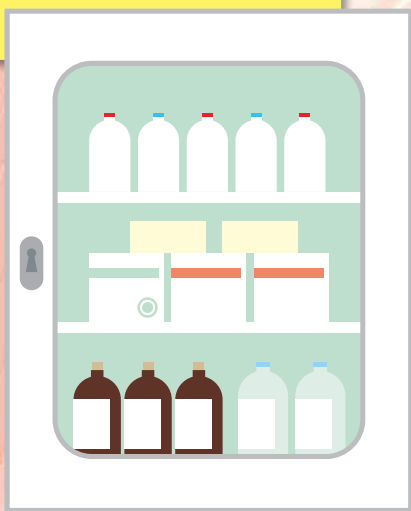
Altmedikamente können Substanzen enthalten, die bei unsachgemäßer Entsorgung zu einer Gefährdung von Menschen und Umwelt führen. Deshalb sind bei der Entsorgung einige Regeln zu beachten.

von Camilla Burstein, MA

1

Lagerung

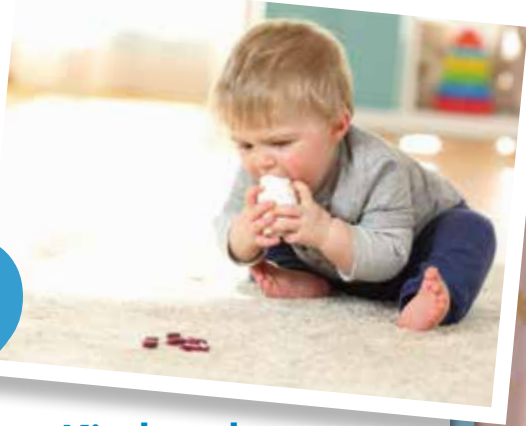
Egal ob Tabletten, Dragees oder Säfte: beachten Sie immer die Lagervorschriften. Generell gilt: Arzneimittel sollten trocken, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden. Am besten in einer Hausapotheke. Küche und Badezimmer sind durch die hohe Luftfeuchtigkeit sowie warme und schwankende Temperaturen nicht die geeignetsten Lagerungsorte.



2

Kinderschutz

Bewahren Sie Arzneimittel stets so auf, dass Kinder keinen Zugang zu ihnen haben. Fläschchen etc. immer fest verschließen, Hausapotheke versperren oder unerreichbar aufbewahren.



3

ABLAUFDATUM

Arzneimittel haben – so wie Lebensmittel – gesetzlich vorgegeben ein Ablaufdatum. Wird das Medikament richtig gelagert, ist die hohe Qualität bis zum aufgedruckten Datum garantiert. Achtung: Das Haltbarkeitsdatum bezieht sich nur auf ungeöffnete Packungen! Arzneimittel, die nicht mehr gebraucht werden bzw. deren Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sollten rasch und richtig entsorgt werden.

4

Wo entsorgen?

Bringen Sie die Altmedikamente in die Apotheke, zur Problemstoffsammlung oder auf die Mistplätze der MA 48. Die getrennt gesammelten Altmedikamente werden thermisch verwertet.

5

Wie entsorgen?

- Karton, Beipackzettel, Gläser sind Wertstoffe, die zum Altpapier bzw. zum Altglas gehören. Tabletten können in den Blistern bleiben.
- Nadeln nur in stichfesten, fest verschlossenen Behältern abgeben.
- Sonstige Problemstoffe, wie zum Beispiel Fieberthermometer nicht mit den Arzneimitteln mischen, sondern separat bei den Problemstoffsammelstellen abgeben.



6

Bitte nicht!

- **Medikamente nie im Restmüll entsorgen.**
- **Medikamente nie in der Toilette bzw. den Abfluss schmeißen. Die chemischen Substanzen, die nicht abgebaut werden, belasten das Ökosystem. Gelangen Antibiotika ins Grundwasser, begünstigt das die Entstehung von Antibiotikaresistenzen.**

Bei Fragen ...

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bereits bei Rezeptaussstellung oder Medikamentenübernahme nach der richtigen Entsorgung.

7

*Babys erster
Durchbruch*

Achtung bissig!

**Wenn die ersten
Zähne kommen ...**

Wann Kinder ihre ersten Zähne bekommen, ist jeweils sehr unterschiedlich. Einige scheinen bereits mit Zähnen auf die Welt gekommen zu sein, andere bekommen sie erst im Alter von einem Jahr.



von Ass.-Prof. DDr. Peter Voitl, MBA



Worauf Erwachsene beim Zähneputzen achten sollten, erfahren Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Bei den ersten Zähnchen handelt es sich meist um die Vorderzähne im Unterkiefer. Bis zum Alter von etwa 2½ Jahren haben die meisten Kinder schließlich vollständig entwickelte Milchzähne. Bis dahin ist es aber leider oftmals ein schmerzvoller Weg für die Kleinen.

Erst eins, dann zwei, dann 20

Ist Ihr Kind plötzlich quengelig, schläft unruhig bis kaum, so kann es sein, dass es zu zahnen begonnen hat.

Auch wenn vielfach angenommen wird, dass der Zahndurchbruch Fieber beziehungsweise eine Mittelohrentzündung auslösen kann, so muss berichtet werden, dass der Zahndurchbruch an sich kein Fieber auslöst; vielmehr stammt das Fieber von einer der vielen gelegentlichen Infektionen, die sich alle Kinder einmal zuziehen. Und gerade im Zeitraum des Zahnens ist die Ansteckungsgefahr beim Kind erhöht.

Hilfe für Zuhause

Sehr gut bewährt sind vor allem Beißringe oder Brotrinden zum Knabbern, die den Schmerz des durchbrechenden Zahnes lindern können. Die manchmal empfohlene Verwendung von Eiswürfeln ist jedoch eher als problematisch anzusehen.



TIPP

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine zu süßen und keine zu sauren Speisen bekommt. Geben Sie ihm außerdem niemals Saft oder gezuckerten Tee zum Trinken – die Zähne könnten einen bleibenden Schaden davontragen! Im Sinne der Zahngesundheit sollten Sie Ihr Kind fürs „Bravsein“ nicht mit Süßigkeiten belohnen.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

„Zahnen“ ist kein unlösbares Problem; denn es gibt viele entsprechende Präparate, die die Schmerzen lindern oder nehmen können. Allerdings enthalten einige eine hohe Konzentration (bis zu 40 %) an Zucker oder Zuckerersatzstoffen, die den eben erst durchgebrochenen Zahn schädigen können. Auch enthaltene Zuckeraustauschstoffe sind problematisch, weil das Kind auf den Geschmack „Süß“ trainiert wird. Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder Apotheker nach zuckerfreien Präparaten.

Ist Ihr Kind plötzlich quengelig, schläft unruhig bis kaum, so kann es sein, dass es zu zahnen begonnen hat.

Achtung Bernsteinketten & Co.

Die Verwendung von Bernsteinketten bei Säuglingen und Kleinkindern ist sehr beliebt.

Aufgrund einiger aktueller Unfälle in der Schweiz hat die renommierte Fachzeitschrift Swiss Pediatrics vor der damit verbundenen Strangulationsgefahr gewarnt. Zerreißt die Kette nicht, kann das Kind damit hängen bleiben, jedoch wegen der Atemnot nicht um Hilfe rufen. Wird es nicht rasch befreit, können die Folgen schwerwiegend sein.

Auch aus Frankreich wird aus dem Hôpital Necker-Enfants Malades in Paris berichtet, dass in Frankreich jährlich 30 Fälle von Strangulationsunfällen durch in der Nähe des Bettchens befindliche Vorhangkordeln, Bernstein-Halsketten und andere Halsketten erfasst werden.

Es gibt derzeit keinen objektiven Hinweis, der einen positiven Effekt von Bernstein auf das Zahnen belegen kann. Hingegen muss natürlich bezweifelt werden, dass die deutlich billigeren Halsketten aus Bernsteinimitation-Plastikperlen von irgendwelchem Nutzen sein können. Alle können hingegen eine Gefahr für das Kind darstellen, auch diejenigen aus echtem Bernstein.

Es wird daher dringend empfohlen, diese Ketten entweder zu vermeiden oder sich zumindest zu vergewissern, dass die Halskette beim geringsten Zug reißen kann. Man sollte auch darauf achten, dass die Perlen beim Zerreißen der Halskette sich von dieser nicht lösen und das Kind sie nicht verschlucken oder inhalieren kann. Als Alternative kann eine einzelne echte Bernsteinperle verwendet werden, durch eine kurze Kette an der Kleidung des Kindes befestigt, wie dies auch für Schnuller üblich ist.

Eine Publikation von 233 Strangulationsfällen in 119 Notfallstationen in den USA hat die Sicherheitskommission der Vereinigten Staaten veranlasst, den Verkauf von an Halsketten befestigten Schnullern verboten. Diese Empfehlung wurde ebenfalls in Europa übernommen, jedoch nicht für die Bernsteinketten.



Ein Beißring kann Abhilfe schaffen.

Faule Zahnpflege macht Zähne faul

Vergessen Sie keinesfalls auf eine adäquate Vorbeugung gegen Karies – und beginnen Sie lieber zu früh als zu spät!

Das regelmäßige – und vor allem richtige! – Zähneputzen ist eine wesentliche Maßnahme zur Gesunderhaltung der Zähne. Und es ist heute zweifelsfrei erwiesen, dass fluoridhaltiger Zahnschmelz wesentlich widerstandsfähiger gegen Karies ist. In Österreich ist der natürliche Flourgehalt des Trinkwassers sehr gering (in den meisten Gemeinden unter 0,25 mg/Liter), daher ist die Einnahme von Fluortabletten einmal täglich zu empfehlen.



Zur Sicherheit Ihres Babys sollten Sie lieber auf Bernstein- und andere Ketten verzichten!



Bewegungsapparat Wenn's mal wo zwickt

Auch beim Tier treten häufig Symptome des Bewegungsapparates wie Lahmen und verminderte Bewegungslust auf. In diesem Fall wird der Tierarzt eine genaue Untersuchung inklusive der Gangbildanalyse zur Diagnosefindung einsetzen.

Neben der Physiotherapie – wie man sie auch beim Menschen kennt – kann bei Problemen des Bewegungsapparates ergänzend die Osteopathie eingesetzt werden. Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Therapiekonzept, das den Körper als Einheit begreift und dabei auch psychische Aspekte nicht außer Acht lässt.

Das wichtigste Werkzeug eines osteopathisch arbeitenden Therapeuten sind seine Hände: Damit werden Blockaden und Bewegungseinschränkungen erfühlt und behandelt.



Wenn es bei Hund und Katze nicht rund läuft, können sanfte Therapiemöglichkeiten wie Physiotherapie und Osteopathie eingesetzt werden.

von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo

Der ausgebildete Therapeut kann sogar die Eigenbewegung von Organen „fühlen“. So ist es zum Beispiel möglich, dass man Leberprobleme erkennen kann, noch bevor sie anhand von Blutwerten nachzuweisen sind.

Krankhaften Störungen, welche die Beweglichkeit verändern beziehungsweise aufheben, nennt man eine osteopathische Läsion beziehungsweise eine Blockade. Dadurch entstehen Funktionsstörungen, Spannungen, Schmerzen und abnormale Bewegungen der Organe, welche in weiterer Folge auch zu Lahmen, Verdauungs-

störungen, Missempfindung, Allergien und Verhaltensveränderungen usw. führen können. Durch die Therapie werden bestehende krampfartige Verspannungen gelöst, die Bewegungseinschränkung der Gewebe verbessert oder wiederhergestellt, wodurch sich Funktionsabläufe, Durchblutung etc. wieder normalisieren.

So können zum Beispiel Rückenschmerzen, Inkontinenz, gesteigerte Schreckhaftigkeit oder Nervosität, Schmerzen durch Muskelverspannungen, chronische Verdauungsproblematiken und Atemprobleme wie Asthma positiv beeinflusst werden.

Schlüsselblume

Schleimlösender Frühlingsbote



Als einer der ersten Frühlingsblüher kündigt die Schlüsselblume den Frühling an. Sie ist auch ein hervorragendes Heilmittel bei verschleimten Atemwegen.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Verwendung in der Heilkunde findet vor allem der Wurzelstock.

Die Schlüsselblume ist eine Primelart und gehört zu den ersten Blumen des Jahres. Ihre Form ähnelt einem Schlüssel, daher kommt auch der Name. In der Antike sah man im frühen Blühen dieser Heilpflanze sogar einen symbolischen Türöffner für den nahenden Frühling. Medizinisch werden zwei Arten verwendet: die Echte (Primula veris) und die Hohe Schlüsselblume (Primula elatior). Von diesen werden jeweils sowohl die Wurzel als auch die etwas milder wirksamen Blüten gesammelt. Aufgrund der in diesen Pflanzenteilen enthaltenen schleimlösenden Saponine eignet sich die Schlüsselblume bei erkältungsbedingtem produktiven Husten.

Sie kann aber auch unterstützend zu einer ärztlichen Therapie bei bereits länger bestehendem

chronischen Husten verwendet werden. Neben den getrockneten Pflanzen finden Sie in Ihrer Apotheke auch Hustensäfte und Lutschtabletten mit Extrakten aus der Schlüsselblume sowie die seit Jahrhunderten gebräuchlich Primeltinktur.

Die Schlüsselblume ist im Allgemeinen gut verträglich; nur bei Überdosierung kann es zu Erbrechen und Durchfällen kommen. Durch die enthaltenen Saponine können sich zudem bestehende Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüre verschlechtern. In diesen Fällen sollte man deshalb auf andere Schleimlöser wie beispielsweise Thymian ausweichen.

Teerezept

Für die Zubereitung eines Tees werden entweder ein halber Teelöffel der getrockneten Wurzel oder 1 Teelöffel der getrockneten Blüten pro Tasse Tee verwendet. Die Blüten werden mit dem kochenden Wasser übergossen, 5 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht.

Die Wurzel muss dagegen 1 Stunde in kaltem Wasser angesetzt werden, wird dann aufgekocht, kurz sieden gelassen, vom Herd genommen und nach weiteren 5 Minuten abgeseiht. Bei produktivem Husten sollte man hiervon mehrmals täglich eine Tasse Tee trinken.





DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Die Schlüsselblume**

Der schleimlösende Frühlingsbote

- **Pflanzenpower**

Hilfe bei Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung & Co.

- **Faust. Eine Tragödie.**

Der Dungal-Tipp bei Fingerarthrosen

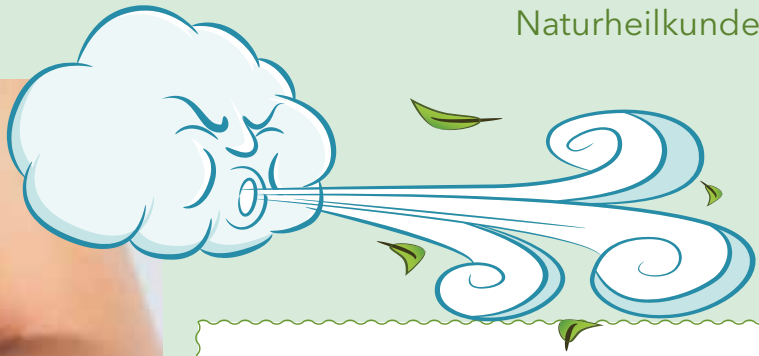
Pflanzenpower für den Darm

 Noch mehr
zum Thema „Magen-
Darm-Gesundheit“
finden Sie unter:
www.DeineApotheke.at

So gut wie jeder hat hin und wieder mit Problemen wie Blähungen, Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall zu kämpfen. Mithilfe einiger Pflanzen lassen sich diese Beschwerden lindern beziehungsweise beheben.

von Mag. pharm. Stefanie Briganser





Wenn der Wind bläst ...

Anis kommt natürlich im Mittelmeergebiet vor und wird in subtropischen Gebieten wie Südostasien, Mexiko und Argentinien angebaut. Kümmel kommt wild in Europa und Asien vor, wird jedoch in vielen Regionen angebaut. Fenchel ist eines der ältesten Gewürze der Welt und wird schon 3.000 v. Chr. in Mesopotamien verwendet. Seit dem Mittelalter ist seine Verwendung bei Verdauungsbeschwerden bekannt. Angebaut werden der Süße und der Bittere Fenchel. Sie kommen ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet und werden heute in den gemäßigten Zonen Europas, Asiens, Afrikas und Südamerikas angebaut.

Bei allen drei Pflanzen werden die Früchte, die viel ätherisches Öl enthalten, verwendet. Die Öle wirken krampflösend und verdauungsfördernd, daher werden sie bei Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl eingesetzt. Anis, Kümmel und Fenchel kommen aufgrund ihrer ähnlichen Wirkungen vor allem in Tees häufig in Kombination zum Einsatz. Bei der Zubereitung eines Tees sollten die Früchte leicht angerieben werden, um das ätherische Öl freizusetzen, und er sollte beim Ziehens lassen zugedeckt werden, damit sich die Öle nicht verflüchtigen können. Kümmelöl wird häufig in Kombination mit dem Öl der Kamille in Form von Zäpfchen für Babys mit Koliken und Bauchschmerzen verwendet, weiters wird es in der so genannten „Windsalbe“ verarbeitet, mit der das Bäuchlein von Babys und Kleinkindern massiert werden kann. Kommen die ätherischen Öle zum Einsatz, dürfen sie nie unverdünnt verwendet werden, da sie pur Hautreizungen hervorrufen können und – wie zum Beispiel beim Anisöl – bereits kleine eingenommene Mengen ausreichen, um Übelkeit und Erbrechen hervorzurufen. Kümmelöl sollte nicht bei Gallen- und Leberbeschwerden eingenommen werden. Bei Asthma sollte immer mit einem Arzt abgeklärt werden, ob der Einsatz von ätherischen Ölen möglich und sinnvoll ist.

Ihre
Apotheke
hilft!

Durch unsere gestresste, teils ungesunde Lebensweise mit wenig Bewegung und ungesunder Ernährung kommt es häufig zu den oben genannten Symptomen. Daher ist es wichtig, mit gesunder, ausgewogener Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr und ausreichend Bewegung auf den Darm zu achten. Kommt es jedoch zu Beschwerden, können diverse Pflanzen gute Dienste leisten ... ➔

Rien ne vas plus - nichts geht mehr

Die Wirkung der Sennesblätter und -früchte als Abführmittel ist seit Jahrhunderten bekannt. Es gibt zwei verschiedene Arten, die jeweils aus Indien und Ägypten stammen. Sie enthalten großteils die gleichen Inhaltsstoffe, jedoch in unterschiedlichen Mengen. Die Faulbaumrinde ist seit dem 14. Jahrhundert als Heilpflanze bekannt und wurde bereits damals als Abführmittel verwendet. Der Faulbaum ist in Europa und Kleinasien beheimatet.

Achtung, diese Pflanze ist giftig!

Die Wirkung beider Pflanzen kommt zustande, da die wirksamen Inhaltsstoffe in den Darm gelangen und dort von Bakterien aufgespalten werden, wodurch eine Substanz entsteht, die bewirkt, dass weniger Wasser und Salze über die Darmschleimhaut wieder vom Körper aufgenommen werden. Daher sammelt sich die salzhaltige Flüssigkeit im Darm an, und die Darmentleerung wird so beschleunigt. Wichtig ist, Abführmittel immer nur kurzzeitig zu verwenden, da eine zu häufige oder zu hoch dosierte Anwendung dazuführen kann, dass der Darm vermehrt Mineralstoffe verliert, die für seine Funktion nötig sind – wodurch vermehrt Verstopfungen auftreten. Dies resultiert häufig in der weiteren Einnahme von Abführmitteln, wodurch schließlich ein Teufelskreis entsteht. Bei starkem Abführmittelmissbrauch kann es aufgrund des Mineralstoffverlustes zu Herzrhythmusstörungen kommen. Prinzipiell sollten häufiger auftretende Verstopfungen ärztlich abgeklärt werden.

Sennes und Faulbaum dürfen nicht bei (Verdacht auf) Darmverschluss, entzündlichen Darmerkrankungen oder Bauchschmerzen unbekannter Ursache sowie in der Schwangerschaft oder Stillzeit und bei Kindern unter zehn Jahren zur Anwendung kommen.



Kamille und Pfefferminze im Kampf gegen den Krampf

Die Kamille stammt aus Süd- und Osteuropa und kommt heute in fast ganz Europa sowie Westasien vor. Ihre Wirkungen sind bereits seit der Antike bekannt. Zur Anwendung kommen ihre Blüten.

Sie entspannt verkrampfte Muskeln des Magen-Darm-Traktes und kann somit gegen Blähungen und Völlegefühl eingesetzt werden.

Die Pfefferminze wird ausschließlich in Kultur angebaut. Verwendet werden ihre Blätter, welche ätherisches Öl beinhalten, gegen leichte Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen und Blähungen. Pfefferminzöl sollte nicht unverdünnt angewandt werden, da es pur eingenommen zu starken Magen-Darm-Beschwerden kommen kann. Bei empfindlichem Magen können Tee und Öl außerdem zu Sodbrennen und Übelkeit führen.

Bei Asthma sollte die Verwendung des ätherischen Öls mit dem Arzt abgeklärt werden.

Für alle Beschwerden gilt: Treten sie häufig und/oder stark auf beziehungsweise liegt eine unbekannte Ursache zugrunde, sollte immer eine ärztliche Abklärung der Beschwerden erfolgen.



Zahlen & Fakten

Die gesamte Darmoberfläche eines Menschen beträgt **400** bis **500** Quadratmeter. Etwa **100** Billionen Darmkeime leben im Darm! Laut Statistik leiden bereits **20** Prozent der Bevölkerung an Darmproblemen. Magen-Darm-Winde setzen sich zusammen aus: **15** Prozent Kohlendioxid, **20** Prozent Wasserstoff, **60** Prozent Stickstoff und **5** Prozent Sauerstoff, bei jedem **3.** außerdem Methan.



WENNS LÄUFT ...

Die Heidelbeere ist seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Sie kommt vorwiegend in Mittel- und Nordeuropa vor. Verwendet werden ihre getrockneten Früchte bei Durchfall. Die Wirkung kommt zustande, da die Frucht viele Gerbstoffe enthält, welche die Schleimhaut zusammenziehen, wodurch weder die Durchfallerreger in die Schleimhaut gelangen noch wichtige Nährstoffe und Wasser verlorengehen. Da dieser Effekt eher mild ist, sind getrocknete Heidelbeeren bei leichten Durchfällen sinnvoll. Ist der Durchfall stark oder hält länger an, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Finden Heidelbeeren als Arzneimittel Anwendung, sollten Diabetiker die Verwendung vorher abklären, da eventuell der Blutzucker durch die Einnahme gesenkt wird. Die enthaltenen Gerbstoffe können außerdem die Aufnahme von anderen Medikamenten vermindern, daher sollte ein Einnahmeabstand von zwei bis drei Stunden eingehalten werden.



TCM für jeden Tag

Prof. TCM Univ. Yunnan Li Wu

10,90 €

2019, Mankau

ISBN: 978-3-86374-100-6

Im Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht die Anregung der Lebensenergie Qi. Demnach liegt jeder Beschwerde, ob körperlicher oder seelischer Natur, eine Störung des harmonischen Verhältnisses zwischen den Polen Yin und Yang zugrunde. Bei der Behandlung geht es daher stets darum, das aus dem Lot geratene Gleichgewicht wiederherzustellen, um so den Fluss der Lebensenergie Qi anzuregen und die Selbstheilungsfunktionen des Körpers zu wecken.



Schweres Geknitter

@KriegundFreitag

14,40 €

2019, Lappan

ISBN: 978-3-8303-3570-2

In den Sozialen Netzwerken sind die Strichmännchen von @KriegundFreitag schon längst Kult und erfreuen sich einer rasant wachsenden Fangemeinde. Mit „Schweres Geknitter“ erscheint endlich sein erstes Buch, gefüllt mit seinen philosophischen, intelligenten und humorvollen Cartoons und Foto-Collagen über den Humor in den profanen Dingen des Alltags, die Sehnsucht nach Liebe, die Überforderung mit der Welt und sich selbst und die Suche nach Antworten auf große und kleine Fragen.

Fingerarthrosen Faust. Eine Tragödie.

Schmerzen in den Fingergelenken, Beeinträchtigung der Greifleistung, aber auch verstärktes Zittern der Hände machen häufig älteren Menschen Probleme. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie den klammen Fingern den Kampf ansagen.



von Prof. Dr. med. Andrea Dungal-Zauner
und Mag. pharm. Claudia Dungal

Die Gelenke sind diffus geschwollen und druckschmerzhaft. Manchmal treten sie sogar schon nach anstrengender Hausarbeit oder auch dem Bügeln auf. Manchmal paaren sich die Schmerzen mit kleinen silbrig-glänzenden, leicht geröteten, schuppenden Hautarealen am Haaransatz. In diesem Fall könnte es sich um eine rheumatische Gelenkerkrankung wie zum Beispiel die Psoriasisarthritis handeln.

Doch was tun, um Beweglichkeit und eine mögliche Reduktion der Schmerzen zu erwirken? Schmerzstillende Medikamente will man ja doch nur nehmen, wenn es nicht anders geht.

Tipps bei schmerzenden Fingern

Hitzen die Gelenke aufgrund eines Entzündungsschubes, empfehlen unsere Ärzte kühle Moorbä-

der. Tut Wärme in den dazwischenliegenden Intervallen gut, so kann man das Moor in einem Topf leicht anwärmen (Achtung: Nicht zu heiß, da sonst die

Gefahr der Verbrühung besteht!). In der Apotheke ist Moor in Form von Moorschwebstoffbädern erhältlich. Geben Sie es in eine Schüssel und „kneten“ Sie es mit den Händen. Nach 15 Minuten können Sie das Moor von den Händen abstreifen und die Hände für die Nachtruhe in ein Handtuch einschlagen. Den Moorbrei stellen Sie zugedeckt in den Kühlschrank und können ihn so am nächsten Tag wieder verwenden.

Langsame, lockere Bewegungen unterstützen die Regeneration der Gelenke. Wärmen Sie daher Ihre Muskulatur und Gelenke durch lockeres „Durchbewegen“ gut auf.

Cremen & Öle

Durchblutungsfördernde Muskelcremen wirken unterstützend, können jedoch ein aktives Aufwärmen für mehr Beweglichkeit nicht ersetzen. In China sind Gelenke Energiesperren, diese löst man indem man die schmerzenden Gelenke je 30-mal nach vorne und rückwärts kreisend fest reibt. Lassen Sie einen Igelball auf der Hand locker kreisen. Schließen Sie die Finger locker zu einer

Noch mehr zum Thema

„Bewegungsapparat“
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Faust und strecken Sie sie langsam und bewusst. Gönnen Sie sich Zeit, bewegen Sie danach ihre Muskeln und Gelenke langsam, genießen Sie die Bewegung.

Zum Einreiben der Gelenke ist ein einfaches linderndes Öl aus jeweils 10 Tropfen Weihrauchöl, Nelkenöl, Lavendelöl sowie 100 ml Johanniskrautöl empfehlenswert – Ihr Apotheker mischt es gerne für Sie. Den betroffenen Fingerbereich massieren Sie täglich 5 Minuten mit weichen, kreisenden Bewegungen.

Ebenso hat sich – laut einer an der Universität Zürich durchgeführten Studie – eine 5%ige Arnikasalbe bei Fingerarthrosen als sehr gut wirksam gegen den Schmerz gezeigt.

Fasten

Ergänzend ist besonders im Frühjahr bei Gelenkproblemen eine Fastenkur empfehlenswert. Keine Angst: Dies bedeutet nicht Hungern, sondern den gezielten Verzicht auf manche Nahrungsmittel. Lassen Sie Kaffee, Zucker (Mehlspeisen und Süßes) sowie Wurst weg. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst basisch essen, also viel Gemüse, optimal mit Hirse gemischt. Dieses Getreide enthält nämlich viel Kieselsäure und ist daher für einen guten Gewebeaufbau förderlich. Wollen Sie es besonders gut machen, so essen Sie drei Tage reduziert, machen Sie eine Woche lang eine Getreidekur aus 150 g Getreide, 500 g Gemüse und 2 El Öl täglich und trinken Sie dazu einen, den Leberstoffwechsel anregenden, Tee. Kräuter wie Löwenzahn, Zinnkraut und Brennnessel sind ideal.

Achtung: Nach dem Fasten wieder langsam mit anderen Lebensmittel beginnen und nicht gleich wieder in die alten Gewohnheiten (zu fett, zu süß, zu viel, zu hastig) rutschen. Brauchen Sie hier weitere Unterstützung, so beraten wir Sie gerne!

Hirse enthält viel Kieselsäure und ist daher für einen guten Gewebeaufbau förderlich.



DUNGL WIEN

Therapie & Natur

Mölker Bastei 5, 1010 Wien

Tel.: 01/5354899 | www.dunglwien.at

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis
von **46,- Euro**



Zusätzlich erhalten
Sie wahlweise einen
PAGRO DISKONT Gutschein
oder einen **TCHIBO** Gutschein
im Wert von **20,- Euro!**

Aktion gültig solange
der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

* Sie brauchen nicht auf die Kündigungsfrist zu achten,
Ihr Abonnement verlängert sich erst durch neuerliche Einzahlung.
Im Abopreis sind der Inlandsversand und 10 % MwSt. bereits enthalten.

Zu spät und zu wenig Kinderimpfprogramm besser nützen

Das Gratis-Kinderimpfprogramm beschützt seit über 20 Jahren die Kleinsten in der Gesellschaft, aber indirekt auch viele Erwachsene. Derzeit werden im Rahmen des Kinderimpfkonzepts acht verschiedene Impfungen gratis verabreicht, die Schutz gegen 13 Erregergruppen bieten. Die allermeisten Eltern nützen es und lassen ihre Kinder impfen. Manchmal allerdings zu spät und nicht ausreichend konsequent. Daher sind beispielsweise die Masern immer noch ein Thema, obwohl sie eigentlich schon längst ausgerottet sein sollten. Auch die WHO-Ziele bezüglich Gebärmutterhalskrebs wird Österreich unter anderem aufgrund zu niedriger Durchimpfungsraten bei der HPV-Impfung nicht wie geplant erreichen. Erweitert wird der Schutz hingegen bei den Pneumokokken. Der seit 1. Februar verwendete Impfstoff deckt ein breiteres Erregerspektrum als bisher ab. Er muss nun nur noch ausreichend angenommen und verimpft werden.

„Das Gratis-Kinderimpfkonzept in Österreich ist eines der besten der Welt“, betont Renée Gallo-Daniel, Präsidentin des Österreichischen Verbandes der Impfstoffhersteller. „Es funktioniert aber nur dann, wenn es auch tatsächlich in Anspruch genommen wird. Sowohl für das einzelne Kind als auch für die Gesellschaft als Ganzes.“





DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Mehr Sport 2020?**

So klappt es mit Ihren Fitnesszielen

- **Kochrezepte**

Gelebte Thai-Küche

- **Rabatte & Gewinnspiele**

Setzen sie sich
ambitionierte, aber
auch realistische
Ziele.



Fitnessziele So klappt's!

Das Jahr 2020 ist nun auch schon wieder zwei Monate alt. Erinnern Sie sich noch, welche Vorsätze Sie am 1. Jänner hatten? Waren vielleicht Ziele dabei, die Ihre körperliche Fitness betreffen?

von Mag. Béatrice Drach-Schauer



Haben Sie sich vorgenommen regelmäßig Sport zu machen, mehr zu Fuß zu gehen, ein paar Kilo abzunehmen und mehr mit dem Rad zu fahren? Vermutlich haben Sie die Vorsätze ein paar Wochen recht eingehalten – aber dann ist der Alltag wiedergekommen. Die erste Verkühlung hat Sie aus der Bahn geworfen. Sie sind in bester Gesellschaft – in den Wintermonaten grunzt der innere Schweinhund oft sehr laut. Ich habe für sie ein paar erprobte Tipps zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen, dranzubleiben.

Realistische Ziele

Am 1. Jänner zu beschließen, als Laufanfänger im April einen Marathon zu laufen, ist genauso unrealistisch und ungesund wie innerhalb von wenigen Monaten zehn Kilo abzunehmen. Was dann bleibt, ist der Frust und das frustrierende Gefühl, es nicht geschafft zu haben. Setzen Sie sich also ambitionierte, aber auch realistische Ziele. Wenn Sie gerade mit dem Laufen gestartet haben, dann ist ein fünf Kilometer Volkslauf im Mai ein erstrebenswertes und realistisches Ziel. Sie Radeln gerne und planen eine größere Radtour im Frühling? Wunderbar – beginnen Sie jetzt, für dieses Ziel zu trainieren.

Definieren Sie Ihr sportliches Ziel ganz genau und formulieren Sie es aus. Unser Gehirn kann mit dem reinen Vorsatz „ich will fitter werden“ nichts anfangen. Wir brauchen Bilder, um unsere Vorhaben visualisieren zu können. Malen Sie sich in Gedanken aus, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Sie können Ihr Ziel aufzeichnen oder eine Collage basteln. Bilder helfen unserem Gehirn, dranzubleiben.

Zwischenziele

Darüber sprechen

„Tu Gutes und sprich darüber“ – Sie kennen sicher dieses Zitat. Auch beim Erreichen unserer Fitnessziele ist es sehr hilfreich. Erzählen Sie all Ihren Freunden und Bekannten, was Sie gerne erreichen würden. Lassen Sie sich von Ihrem Freundeskreis liebevoll an Ihr Vorhaben erinnern. Hängen Sie sich an Ihrem Schreibtisch, an den Kühlschrank und vielleicht



Bilder helfen unserem Gehirn, dranzubleiben: Sie können Ihr Ziel aufzeichnen oder eine Collage basteln.

auch an den Badezimmerspiegel kleine Zettel mit Erinnerungen, was Sie heute für Ihr Ziel tun werden. Es geht darum, jeden Tag ein bisschen aktiver und fitter zu werden.

Zusammen ist man weniger alleine

Die Überwindung, alleine in der Kälte oder bei Nebel die Nordic-Walking-Stöcke zu schnappen, um eine Runde zu drehen, ist schwierig. Es kostet oft sehr viel Kraft, sich aufzuraffen, um die Fitnesseinheit wirklich auszuführen. Ganz anders ist es, wenn Sie sich mit Freunden und Bekannten zum regelmäßigen Aktivsein verabreden. Beim Sporteln kann man plaudern, neue Leute kennenlernen – und tut ganz nebenbei einiges für seine Gesundheit. Wenn Sie wissen, dass Ihre Freundin an der Ecke wartet, um mit Ihnen laufen oder walken zu gehen, dann sagen Sie diese

Verabredung auch nicht so leicht ab. Besuche in Gruppenstunden im Fitnessstudio machen mehr Spaß, wenn man „Leidensgenossen“ hat, die man schon kennt und sich auf das gemeinsame Schwitzen freut.

Ich wünsche Ihnen ein aktives und gesundes 2020!

Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Abbamania The Show

Feeling like a Number One – getreu dem alten Abba-Song dürfen Besucher der Show einen fantastischen Abend mit den größten Hits der schwedischen Kultband verbringen. Abbamania zelebriert mit der Super-Trouper Tour 2020 einerseits den 40. Geburtstag des erfolgreichsten ABBA-Albums, Super Trouper, und andererseits auch den gleichnamigen Song, der im selben Jahr veröffentlicht wurde. Auf der Bühne zu sehen, sind neben den Hauptdarstellerinnen Maria Höglund (Anni-Frid) und Ulrika Gustafson (Agnetha) die Band Waterloo, Musiker des London Symphonic Rock Orchestra und der Original-Saxophonist Ulf Andersson. Wir verlosen 1x2 Karten für den 31. Mai 2020 in der Wiener Stadthalle. Zudem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser 15 % Rabatt auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Abba“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.03.2020.



-15 %



© Alfred Buetel

Die große Maskerade inkl. der Operette „Die Goldene Maske“

Ein wunderschöner gemütlich-turbulenter Tag im Romantik-Theater in Hadres im Waldviertel – mit schmackhafter Kulinarik und einzigartigem Unterhaltungsprogramm von Volksmusik bis Klassik – gipfelt in der humoristischen Operette „Die Goldene Maske“. Wir verlosen 1x2 Karten für den 15. Mai 2020 und mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für alle DA-Leser 10 % Rabatt auf den Ticketpreis. Reservierungen und Infos unter: Tel.: 0664/2380551

-10 %

© Romantik Theater



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Maske“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.03.2020.

Komödie Die Puppe

Der frustrierte Marko meldet sich nach dem Scheitern seiner Beziehung beim Preisausschreiben einer Agentur an, die menschenähnliche Roboter herstellt... so genannte Puppen. Er hofft, mit einer Roboterfrau ein bequemeres Leben führen zu können, als mit einer menschlichen Frau. Als er tatsächlich eine Puppe für sechs Monate gewinnt, glaubt er das große Los gezogen zu haben... Wir verlosen 2x2 Karten für Samstag, den 28.3.2020 im Theater Center Forum, Porzellangasse 50, 1090 Wien. www.theatercenterforum.com

© Karl Satzinger



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Puppe“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 15.03.2020.

*Buchungsinformation: Buchungen ausschließlich unter TICKETS@SHOWFACTORY.AT. Tickets müssen in Wien innerhalb von 14 Tagen gegen Barzahlung im Ticketbüro Mariahilferstr. 117/2/Top 19-20 abgeholt werden. Versand kostet 6,- Euro. Infos: www.showfactory.at und Tel. 01/585 69 96-25.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.



© Archiv Hotel Miramar

Riviera der Seligen

Vor 130 Jahren wurde Opatija zum heilklimatischen Kurort der damals österreichischen Adriaküste ernannt.

Die bereits zu dieser Zeit erforschte positive Wirkung von Mikroklima und Adria ist bis heute unbestritten und verbindet Urlaub fast automatisch mit Gesundheitsvorsorge.

Nachdem sich die namhaftesten Mediziner über Jahre dafür stark gemacht hatten, wurde Abbazia 1889 zum ersten heilklimatischen Kurort an der österreichischen Adriaküste erhoben und entwickelte sich in Windeseile zu einem mondänen Seebad. Prachtvolle Hotels, Villen und Kurhäuser, Theater, Cafés und exotische Parks – die Riviera war ein Ort der Gesundheitspflege und des Feierns. Und vom therapeutischen Wert eines Aufenthalts in der Kvarner Bucht ist man nach zahlreichen Langzeitstudien überzeugter denn je.

Längst ist die Wirkung des lokalen Reizklimas bei Allergien, Hautproblemen, Atemwegserkrankungen, Stress und Burn-out empirisch belegt. Und das nur zwei Autostunden von der österreichischen Grenze entfernt!

Einatmen und Aufleben

Abbazia wurde 1893 als Sommerkurort anerkannt, hätte ihre Karriere aber nicht als Winterkurort begonnen, wenn die frostigen Monate dort nicht ein ganz besonderes Zuckerl bereithalten würden: Mit einer Durchschnittstemperatur von 10,1 Grad sind die Winter so mild wie in Nizza. In den Mittagsstunden kann man herrlich sonnenbaden: Abwehrkräfte, Vitamin D, Glückshormone. Mehr noch: Der hohe Gebirgswall um die Kvarner Bucht hält raue Nordwinde ab und

„DA – Deine Apotheke“ verlost 4 Nächte für 2 Personen inkl. Halbpension. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Miramar“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. März 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

lässt Fallwinde entstehen, die ungewöhnlich viele heilsame Aerosole von der Oberfläche der Adria aufwirbeln. Diese Salzwassertropfen sind so fein, dass sie über den Nasen- und Rachenraum wertvolle Spurenelemente wie etwa Magnesium und Brom bis in die Lungenbläschen transportieren können. Ein wichtiger Aspekt für den positiven „Kvarner-Effekt“ blieb bisher unerwähnt: Warum haben die k.u.k.-Gäste damals Opatijas deutschen Namen „St. Josef“ gegen die italienische Bezeichnung „Abbazia“ eingetauscht? Man genoss neben dem positiven Gesundheitsaspekt auch den Reiz des Fremden, die Schönheit der mediterranen Landschaft. Es war das Gesamtpaket, das die Region so anziehend machte. Und das lässt sich I: I in die Gegenwart übertragen!

KONTAKT

Hotel Miramar **S**

**Das Adria-Relax-Resort
in Abbazia**

HR-51410 Opatija, Kroatien

Tel. 00385 51 28 00 00

www.hotel-miramar.info

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Gelebte Thai-Küche

KHAO PHAT MUU Gebratener Reis mit Schweinefleisch nach Thai-Art

Zutaten f. 1 Portion

- 1 EL thailändische Fischsoße
- 1 TL thailändische helle Sojasoße
- 1 TL Zucker
- 1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 großes Ei auf Zimmertemperatur
- 30 g kleine Schalotten, am besten asiatische, oder sehr kleine rote Zwiebeln
- 11 g Knoblauchzehen im Mörser gestampft
- 125 g Schweineschulter ohne Knochen, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 400 g Jasminreis
- 2 EL Frühlingszwiebeln
- 1 EL grob gehackter Koriander

Dazu reicht man:

- ca. 8 Scheiben feste Salatgurke
- 1 Stück Limette
- Phrik Naam Plaa (In Fischsoße eingeweichte Chilis)



© Austin Bush

Fisch- und Sojasoße, Zucker und Pfeffer in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Einen Wok auf hoher Temperatur erhitzen, Öl hinzugeben und schwenken, um auch die Seiten zu fetten. Wenn das Öl zu rauchen beginnt, das Ei hineinschlagen (es sollte ordentlich knistern und brutzeln, und das Eiweiß sollte blubbern). Das Ei in Ruhe lassen und braten, bis alles bis auf das Innere des Eiweißes gestockt ist. Das Ei wenden und auf eine Seite im Wok schieben. Schalotten und Knoblauch zugeben und braten, dabei häufig umrühren (aber nicht das Ei), bis sie leicht gebräunt sind. Schweinefleisch hinzugeben, alles gut durchmischen und braten (dabei alles permanent umrühren, vom Boden schöpfen und wenden) bis das Fleisch außen nicht länger rosa ist. Den Reis zufügen und braten, dabei das Ei etwas zerkleinern. Die Fischsoßenmischung zugeben (ggf. einen Spritzer Wasser in die Schüssel geben, damit dort nichts mehr verbleibt) und weiter braten, bis das Fleisch durchgegart ist und der Reis die Aromen aufgenommen hat. Den Herd ausstellen, die 2 EL Frühlingszwiebeln unterrühren und alles auf einen Teller geben. Mit dem Koriander und den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den Gurkenscheiben, der Limette und den eingeweichten Chilis servieren.

PLAA NEUNG SI EW

Gedünsteter Fisch mit Sojasoße, Ingwer und Gemüse

2 bis 6 Portionen

1 (60 dag bis 1,2 kg) Fisch im Ganzen, z. B. Felsenbarsch, Tilapia oder Forelle

2 EL thailändische helle Sojasoße

2 EL Schweinefleisch-Brühe oder Wasser

1 TL Zucker

¼ TL frisch gemahlener weißer Pfeffer

11 g Knoblauchzehen zerstampft

1 Stück Ingwer in Streifen geschnitten

7 g Schnittsellerie grob gehackt, plus 1 EL Blätter zur Dekoration

30 g Frühlingszwiebeln geschnitten, plus 1 EL des grünen Teils zur Dekoration

90 g Austernpilze



© Austin Bush

Einen breiten chinesischen Dampfgarer (breit genug, dass der ganze Fisch hineinpasst und noch etwas Platz drumherum ist) mit ca. 8 cm Wasser befüllen, den Dampfeinsatz hineingeben, mit dem Deckel verschließen und auf hoher Temperatur zum Kochen bringen. Mit einem scharfen Messer den Fisch vertikal einschneiden (vom Rücken zum Bauch), dabei beide Seiten des Fisches ungefähr alle 2,5 cm einkerben, von den Kiemen bis zum Schwanz, tief genug, sodass man auf die Knochen trifft.

Den Fisch auf einen hitzebeständigen tiefen Teller legen. Sojasoße und Brühe gleichmäßig über den Fisch geben. Dann Zucker und weißen Pfeffer darüber streuen, zum Schluss Knoblauch, Ingwer, Schnittsellerie, Frühlingszwiebeln und Pilze auf den Fisch geben.

Die Temperatur im Dampfgarer etwas reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht kocht. Den Teller vorsichtig in den Dampfeinsatz stellen, den Dampfgarer verschließen und so lange garen, bis der Fisch gar ist, ca. 12 bis 18 Minuten. Zum Prüfen mit einer Zange vorsichtig an der dicksten Stelle des Fisches nachschauen. Das Fleisch sollte nicht mehr glasig sein. Den Teller vorsichtig aus dem Garer nehmen und wenn gewünscht den Fisch inklusive der Flüssigkeit auf eine Platte geben. Mit Schnittsellerie und Frühlingszwiebeln bestreuen.



Andy Ricker

Pok Pok Gelebte Thai-Küche

€ 35,00

ISBN: 978-3-96257-068-2

2019, Unimedita im Narayana Verlag, www.narayana-verlag.de

Die Esskultur Thailands bietet bekömmliche und leckere Gerichte, mit denen sich Andy Ricker 2015 einen Michelin-Stern erkochte. Er stellt den Rezepten eine übersichtliche Darstellung der exotischen Geschmacksebenen voran und erklärt, wie leicht die wichtigsten Kochtechniken von der Hand gehen. Er versammelt neben authentischen Rezepten Thailands auch viel Wissenswertes über Land und Leute.



© Biohotel „der daberer“

„der daberer. das biohotel“ im Gailtal in Kärnten Bio, Slow Food & Wellness

Leidenschaft in Grün leben die Daberers seit über 40 Jahren. Sie sind eine Familie. Zwei Generationen. Ihr Lebensstil und ihr Haus stehen für Bio. Und für so viel mehr. Das 4-Sterne-Superior-Biohotel „der daberer“ liegt – mit großartigem Blick über das Tal – im Gailtal in Kärnten.

Bio-Pionier

Vom Bio-Pionier ist „der daberer“ zum Leitbetrieb geworden, in dem sich die Region widerspiegelt. Nachbarschaft ist hier – in der ersten Slow Food Travel Region der Welt – ein großes Thema. Die kulinarischen Schätze, die rund um den Daberer – im Tal und im Alpen-Adria-Dreiländereck – produziert werden, sind die Hauptdarsteller des daberer. köchengeuss. Köstliche Langsamkeit. Biozertifiziert. Auch vegetarisch, manchmal sogar vegan, aber nie dogmatisch. Essen als Wohltat. Generell. Und ganz besonders beim Daberer-Basenfasten.

Terrassenlage

Das Hotel ist ein stimmiges Ganzes. Heimische Hölzer wie Eiche, Lärche

und Erle, klare, sanfte Linien für Blick und Berührung, Filz, Stein, Wolle, edle Stoffe, erdig und warm, lassen drinnen und draußen ineinandergleiten. Die sonnige Terrassenlage des Hotels lädt zum Blick-Spaziergang zwischen Gailtal und Berggipfeln ein. Vom Restaurant und von der Terrasse, aber auch von der Sauna oder den Ruheräumen aus. Alles beim Daberer findet in besonderer Atmosphäre statt. Vorne der Blick. Dahinter der Wald. Er atmet seinen eigenen Rhythmus. Überall gilt das Lieblingsplatz.prinzip. Detailverliebte, individuelle Plätze. Durchdachte Lichtstimmungen, hochwertige Materialien und ausgewählte Designerstücke. Das schafft Lieblingsplätze. Zwischen ihnen zu wählen, fällt nicht immer leicht. Das ist beabsichtigt.

KONTAKT

„der daberer. das biohotel“
Familie Daberer | 9635 St.
Daniel im Gailtal | Kärnten |
Tel.: +43 4718 590
www.biohotel-daberer.at

DA-
Gewinn-
spiel

„DA – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer im 4-Sterne Superior Biohotel „der daberer“ im Gailtal in Kärnten inklusive Daberer Köchengeuss (slow.food-Frühstück, Mittagsstärkung, Abendmenü), Wellnnessvielfalt, Hotel-Aktivprogramm, u.v.m. Der Gewinn ist nicht übertragbar und kann nicht ersatzweise bar ausbezahlt werden. Einlösemöglichkeit nach Verfügbarkeit des Hotels. Einlösbar bis Ende Jänner 2021. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – daberer“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. März 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

		4	9		3		6	1
	3			8		4		
				1	4	3		
	9		6			8		2
	4	8					3	
	1				2			
				5	7			
5			1		8	7		
	6	3		2			8	

9					1	6		7
1	5		6	4				
		7	9		2	1		
7	1					3		8
8	9	6		1				
			8					
	6	4			8			5
	7							
				5	3	9	6	

Aufsudoku

8	5	4	9	7	3	2	6	1
1	3	2	5	8	6	4	9	7
9	7	6	2	1	4	3	5	8
3	9	7	6	4	5	8	1	2
2	4	8	7	9	1	5	3	6
6	1	5	8	3	2	9	7	4
4	8	1	3	5	7	6	2	9
5	2	9	1	6	8	7	4	3
7	6	3	4	2	9	1	8	5

KULINARISCHES RÄTSEL

Wenn Sie gerne gut essen und sich in der österreichischen Küche auskennen, können Sie aus den Umschreibungen sicher ganz leicht die Speisen erraten!

scharfkantige Fleischspeise, die nicht im Klassenzimmer hängt und auf der man nicht schreiben kann

5 Buchstaben davor und es ist kein Schinken

Campingunterkunft (Mzl.) mit Mohn

Brot eines hohen geistlichen Würdenträgers

Stange zum Verlängern der Beine

lange Wegstrecke eines Infanteristen

flüssige Speise mit Äpfeln der Erde

RECHENRÄTSEL

Welches Rechenzeichen (+, -, :, x) gehört zwischen die einzelnen Zahlen, damit das angeführte Ergebnis herauskommt?

$$\begin{array}{rcl} 330 & 6 & 10 & 33 = 165 \\ 648 & 18 & 37 & 523 = 809 \\ 416 & 89 & 188 & 327 = 366 \end{array}$$

PFLANZENRÄTSEL

Finden Sie in diesem Buchstabensalat mehrere heimische Pflanzen und Gewächse. Diese können horizontal und vertikal, aber auch diagonal zu lesen sein! Tipp: Es handelt sich um 15 Pflanzen. Aus den übrig bleibenden 9 Buchstaben können Sie, in die richtige Reihenfolge gesetzt, eine weitere Pflanze bilden.

I R E F E I K B
L R S A K I R E
E B E R D L A W
T R E N Z I A N
S E E E D L E M
I T E R F I L O
D S A L B E I O
G A E E K G U S

Auflösungen

Kulinarisches Rätsel
Tafelspiz
Palatschinken
Mohnzelen
Bischhofsbrot
Stelze
Grenadiernarsch
L. R. S. A. K. I. R. E.
B. E. R. D. L. A. W.
E. N. Z. I. A. N.
F. I. L. O.
D. S. A. L. B. E. I. O.
G. A. E. E. K. G. U. S.
Lösungswort:
Bergsilge

Rechenrätsel
 $330 \times 6 : 10 - 33 = 165$
 $648 : 18 \times 37 - 523 = 809$
 $416 + 89 + 188 - 327 = 366$

Pflanzenrätsel
Grenadiernarsch
L. R. S. A. K. I. R. E.
B. E. R. D. L. A. W.
E. N. Z. I. A. N.
F. I. L. O.
D. S. A. L. B. E. I. O.
G. A. E. E. K. G. U. S.
Lösungswort:
Bergsilge

Eucerin®

AtopiControl



NEURODERMITIS?

– BERUHIGT JUCKREIZ SOFORT

96 %
der Verwender bestätigen:

| Zieht schnell ein
| Wirkt hautberuhigend

AtopiControl **BALSAM**

Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge ab 3 Monaten:

Schnell einziehende Basispflege für Körper & Gesicht

96 % aller Verwender* attestieren dem neuen AtopiControl BALSAM überlegene hautberuhigende Wirkung und Anwendungseigenschaften. Hochwertige natürliche Öle sorgen in Kombination mit Licochalcone A für sofortige und langanhaltende Juckreizlinderung und stärken die Hautbarriere. Schlafqualität und Wohlbefinden werden nachweislich verbessert



www.eucerin.at